

Міністерство освіти і науки України
Київський університет імені Бориса Грінченка
Кафедра фізичного виховання

“ЗАТВЕРДЖУЮ”
Проректор з науково-методичної
та навчальної роботи
О.Б.Жильцов
“ 01 ” 2015 року



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
Фізичне виховання
(шифр і назва навчальної дисципліни)

СЕКЦІЇ

«ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА»

для студентів усіх напрямів підготовки

інститут, факультет, відділення Гуманітарний інститут
(назва інституту, факультету, відділення)

2015– 2016 рік


Робоча навчальна програма секції «Загальна фізична підготовка» для студентів всіх напрямів університету 2015 року- 15 с.

Розробники: *Туманова Валентина Миколаївна*, старший викладач кафедри фізичного виховання Київського університету імені Бориса Грінченка, *Корж Євгеній Миколаєвич*, викладач кафедри фізичного виховання Київського університету імені Бориса Грінченка.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичного виховання

Протокол від “31” серпня 2015 року № 2

Завідувач кафедри фізичного виховання



(підпис)

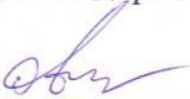
(А.А Єретик.)

(прізвище та ініціали)

Години відповідають робочому навчальному плану

Структура програми типова

Заступник директора з науково-методичної та навчальної роботи



(підпис)

(О.В. Єременко)

(прізвище та ініціали)

ЗМІСТ

Пояснювальна записка _____	4
Структура програми роботи секції «Загальна фізична підготовка»	
I. Опис роботи секції _____	6
II. Тематичний план роботи секції _____	7
III. Навчально-методична карта _____	9
IV. Програма роботи секції _____	12
V. Умови визначення навчального рейтингу для студентів _____	13
VI. Рекомендована література _____	15

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Робоча навчальна програма секції «Загальна фізична підготовка» 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, є одним із засобів формування всебічно розвинутої особистості, фактором зміцнення здоров'я, оптимізації фізичного і психічного стану студентів у процесі професійної підготовки.

Навчальна програма секції загальної фізичної підготовки 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 (легка атлетика, гімнастика, волейбол, баскетбол та інші рухливі ігри тощо); виховання патріотизму, колективізму та загальнолюдських цінностей.

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, ступеня фізичного розвитку та рівня фізичної підготовленості.

Мета роботи - 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 :

- 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 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 НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Предмет: фізичне виховання, секції «загальна фізична підготовка»

Курс:	Напрямок, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
<p>Змістові модулі: 4 модулів</p> <p>Загальний обсяг (години): 120 годин</p> <p>Тижневих годин: 4 години</p>	<p>Для всіх напрямів Університету.</p> <p>Освітньо-кваліфікаційний рівень "бакалавр"</p>	<p>Нормативна</p> <p>Рік підготовки: 1</p> <p>Семестр: 1, 2</p> <p>Аудиторні заняття: 120 годин, з них:</p> <p>Практичні заняття: 120 годин</p> <p>Вид контролю: <u>ПМК (залік)</u></p>

II. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН РОБОТИ
СЕКЦІЇ «ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА»

№ п/п	Назви теоретичних розділів	Кількість годин				
		Разом	Практичні	Модульний контроль	Самостійна робота	Підсумковий модульний контроль
I семестр						
Змістовий модуль 1						
Легка атлетика. Атлетична гімнастика						
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. Тема 2. Атлетична гімнастика Вправи для розвитку м'язів рук і ніг. Вправи для м'язів тулуба (грудей, спини та черевного пресу). Вправи з обтяженням власною вагою. Вправи на розвиток силової витривалості.		14			
			16			
Змістовий модуль 2						
Рухливі ігри. Бадмінтон. Волейбол						
2.	Тема 3. Рухливі ігри Розвиток швидкості, сили, спритності, уваги та морально-вольових якостей засобами рухливих ігор. Тема 4. Бадмінтон. Тактичні дії гри. Техніка гравця. Правила гри та суддівство Тема 5. Волейбол. Техніка стійок та пересувань. Техніка прийому та передачі м'яча двома руками зверху, знизу. Нижня пряма та верхня пряма подачі. Правила гри та суддівство		8			
			8			
			14			

Разом		60	60			
II семестр Змістовий модуль 3 Баскетбол. Стретчинг. Ритмічна гімнастика Настільний теніс..						
3.	Тема 6. Баскетбол. Техніка ведення м'яча. Техніка прийому та передачі м'яча двома руками. Штрафний кидок Тактичні взаємодії гравців у захисті та нападі. Правила гри та суддівство.		12			
	Тема 7. Настільний теніс. Правила та техніка гри. Тактичні дії тенісиста. Пересування та подачі.		6			
	Тема 8. Стретчинг Комплекси вправ для розтягування різних груп м'язів та підвищення гнучкості.		6			
	Тема 9. Ритмічна гімнастика Комплекси вправ під музичний супровід у різному темпі		6			
Змістовий модуль 4. Гімнастика. Легка атлетика						
4.	Тема 10. Гімнастика. Акробатика. Вправи у рівновазі. Вправи корегуючої гімнастики. Комплекси ЗРВ з предметами. Вправи на гнучкість та координацію		12			
	Тема 11. Легка атлетика. Техніка бігу на короткі дистанції. Техніка стрибків у довжину. Техніка метання м'яча. Техніка естафетного бігу. Техніка оздоровчої ходьби та бігу.		18			
Разом		60	60			

III. НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНА КАРТА

Разом: 120 год., практичні заняття - 120 год., підсумковий контроль – ПМК – 0 год.

Модулі	Змістовий модуль 1	Змістовий модуль 2	Змістовий модуль 3	Змістовий модуль 4
Назва модуля	Легка атлетика. Атлетична гімнастика.	Рухливі ігри. Бадмінгтон. Волейбол.	Баскетбол Настільний теніс. Стретчинг. Ритмічна гімнастика.	Гімнастика. Легка атлетика
К-сть балів за модуль	50	50	50	50

Теми практичних занять	1. Техніка бігу на короткі дистанції. (2 год) 2. Техніка стрибків у довжину. (4 год) 3. Техніка метання м'яча (2 год) 4. Техніка естафетного бігу (2 год) 5. Техніка оздоровчої ходьби та бігу. (4 год) 6. Вправи для розвитку м'язів рук і ніг. (4 год) 7. Вправи для м'язів тулуба (грудей, спини та черевного пресу). (4 год) 8. Вправи з обтяженням власною вагою. (4 год) 9. Вправи на розвиток силової витривалості. (4 год)	45	5	ПМК
	1. Розвиток швидкості, сили, спритності, уваги та морально-волевих якостей засобами рухливих ігор. (8 год) 2. Бадмінтон. Тактичні та технічні дії. (8 год) 3. Техніка стійок та пересувань у волейболі. (4 год) 4. Техніка прийому та передачі м'яча двома руками зверху, знизу. (4 год) 5. Нижня пряма та верхня пряма подачі (4 год) 6. Правила гри та суддівство. (2 год)	45	5	
	1. Способи пересування у баскетболі (2 год) 2. Техніка ведення, прийому та передачі м'яча. (4 год) 3. Тактичні взаємодії гравців у захисті та нападі. (2 год) 4. Штрафний кидок. Правила та суддівство. (4 год) 5. Настільний теніс. Технічні та тактичні дії (3 год) 6. Пересування та подачі. (3 год) 7. Стретчинг. Комплекси вправ для розтягування. (6 год) 8. Ритмічна гімнастика. Комплекси вправ під музичний супровід у різному темпі. (6 год)	45	5	
	1. Вправи корегуючої гімнастики. (3 год) 2. Гімнастика. Вправи у рівновазі. (3 год) 3. Акробатика. Комплекси ЗРВ з предметами. (3 год) 4. Вправи на гнучкість та координацію. (3 год) 5. Техніка бігу на короткі дистанції. (4 год) 6. Техніка стрибків у довжину. (4 год) 7. Техніка метання м'яча (4 год) 8. Техніка естафетного бігу (2 год) 9. Техніка оздоровчої ходьби та бігу. (4 год)	45	5	
Робота на практичному занятті		45		ПМК
Виконання тестового контролю			5	
Підсумковий модульний контроль				

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. Легка атлетика.

Правила поведінки т/б на заняттях л/а. Спеціальні вправи легкоатлета. Техніка бігу на короткі дистанції. Оволодіння технікою низького старту, стартового розгону, технікою бігу по дистанції (30м, 60м), технікою фінішування. Біг 30м, 60м на швидкість. Техніка стрибків у довжину: з місця. Оволодіння технікою стрибка у довжину з місця (відштовхування, політ, приземлення). Оволодіння технікою метання м'яча. Естафетний біг. Оволодіння технікою передачі естафетної палички (на місці і в русі). Техніка оздоровчої ходьби та бігу. Оволодіння технікою високого старту, технікою ходьби та бігу по дистанції. Ознайомлення з правилами змагань.

Навчальні нормативи та вимоги

№	Вид	Стать	«2»	«4»	«6»	«8»	«10»
2	Стрибок у довжину з місця	Ю	195	205	215	220	230
		Д	160	165	175	180	185
5	Оздоровча ходьба (м)	Ю	2800	3000	3600	4000	4500
		Д	2500	2800	3000	3500	4000
6	Оздоровчий 6 – хвилинний біг (м)	Ю	900	1000	1200	1300	1400
		Д	800	900	1000	1100	1200

2.2 Гімнастика.

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

Навчальні нормативи та вимоги

№	Нормативи	Стать	«2»	«4»	«6»	«8»	«10»
2	Стрибки на скакалці за 30 сек	Д	50	65	70	75	80
3	Піднімання тулуба всід	Ю	15	16	18	21	24
		Д	15	16	17	20	23
4	Згинання і розгинання рук в упорі лежачі	Ю	15	20	25	30	35
		Д	3	5	7	12	17
5	Підтягування на перекладині	Ю	5	6	8	10	12
		в/п					
		Д	3	4	7	11	14
		н/п					

V. УМОВИ ВИЗНАЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОГО РЕЙТИНГУ

Визначення якості засвоєння студентами вимог навчальної програми секції «Загальної фізичної підготовки» 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
Максимальна кількість балів 100				

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
Максимальна кількість балів 100				

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 в I, II, III, IV 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;
- досягнення в змаганнях;
- 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.

Значення рейтингу з дисципліни ®	Оцінка ECTS та визначення	Оцінка традиційна
90 – 100	A – Відмінно	відмінно
82 – 89	B – Дуже добре	Добре
75 - 81	C – Добре	
69 – 74	D – Задовільно	Задовільно
60 – 68	E – Достатньо (задовольняє мінімальні критерії)	
35 – 59	FX – Незадовільно	Незадовільно
1 – 34	F – Незадовільно (потрібна додаткова робота)	

- 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. Белов Р.А., Сермеев Б.В. Третьяков Н.А. Самостоятельные занятия студентов физической культурой: Учебное пособие.-К.: Высшая школа, 1988. -208с.
2. Болонський процес у фактах і документах (Сорбонна – Болонья – Саламанка – Прага - Берлін),- Тернопіль, 2003.
3. Величко О.Г., Пінчук С.Й., Іващенко В.П., Ясєв О.Г. Системний моніторинг якості освітянської діяльності // Теорія і практика металургії. – 2004.- №1.- с. 16-22.
4. Ветрова А.А., Музыченко Р.В. Рейтинговая методика в основе мониторинга й управления качеством образования // Высшее образование сегодня. – 2005.- №7.- с. 8-10.
5. 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.
6. Згуровський М.З. Стан та завдання вищої освіти України в контексті Болонського процесу.-К.: ІВЦ Видавництво «Політехніка», 2004.-76с.
7. Іващенко Л.Я. Страпко Н.П. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. - К.: Здоровья, 1988.- 160с.
8. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания: Учебное пособие. - К.: Вид. «Олімпійська література», 1999.- 240с.
9. Моніторинг якості освіти: світові досягнення та українські перспективи: Посібник/ За заг. ред. Локшиної О.І.- К.: «К.І.С.», 2004.- 128с.
10. Моніторинг якості освіти: становлення та розвиток в Україні: Рекомендації з освітньої політики/ Під заг. ред. Локшиної О.І.- К.: «КЛ-С», 2004.- 160с.
11. Наказ МОН України від 21 вересня 2004р. №745 «Про організаційні заходи щодо запровадження зовнішнього оцінювання та моніторингу якості освіти учнів загальноосвітніх навчальних закладів».
12. Остапенко А.Н., Селиверстов Б.Й., Чистяков Ю.Н. Легкая атлетика: Учебно-методическое пособие.- М.: Высшая школа, 1990.- 217с.
13. Педагогічний процес у вищій школі: Методичні рекомендації / Автор-укладач В.В. Сгадова. – К., НПУ, 2003.- 57с.
14. Положення про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. Затверджено постановою Кабінету Міністрів України від 15 січня 1996 р. №80.
15. Постанова Кабінету Міністрів України від 25 серпня 2004 р. №1095 «Деякі питання запровадження зовнішнього оцінювання та моніторингу якості освіти ».
16. Сенашенко В., Ткач Г. Болонский процесс й качество образования // АЛЬМА МАТЕК. Вестник высшей школы.- 2003.- №8.- 7с.

17. Степко М.Ф. Модернізація вищої освіти України і Болонський процес // Освіта.- 2004.- 12-15с.
18. Ткач П.М. Фізичне виховання студентів вузу: Навчальний посібник. – Луцьк, 1996.
19. Шиян Б.М., Пампуша В.Г., Приступа Є.Н. Теорія фізичного виховання. – Львів: ЛОНМІО, 1996.- 220с.
20. Шевченко А.А. Основи фізичного виховання. – К.: Вища школа, 1984.- 81с.
21. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 192 с.
22. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Валеологія як наука // Валеологія. - 1996. - № 1. – С. 4 - 9.
23. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология. – К.: Здоров'я, 1998. – 248 с.
24. Концепція Державної програми розвитку освіти на 2006-2010 роки. - К.: МОН, 2006. – 22 с.
25. Гребняк Н.П., Гребняк В.П., Рыбковский А.Г. Медико-физиологические и педагогические основы физического воспитания студентов: Учебное пособие. – Донецк: ДонНТУ, 2006. – 390 с.
26. Хозяинов Г.И., Кузьмина Н.В., Варфоломеева П.Е. Акмеология физической культуры и спорта. М., «Академия», 2007. – 204 с.
27. Гомілко О. Метафізика тілесності: концепт тіла у філософському дискурсі. К., Наукова думка – 2001. - 338 с.
28. Зеленюк О.В. Методика самостійних занять фізичними вправами: Навчальний посібник. – К., «КМ-Академія», 2001. – 85 с.
29. Фізичне виховання - здоров'я нації (1999 - 2005): Національна програма / Держ. комітет України з фізичної культури і спорту. - К., 1998. – 41 с.
30. Щербина В.А., Операйло С.І. Фізична культура і біогуманітарна підготовка студентів вузів: Навчальний посібник. - К., 1995. - 207 с.
31. Буліч Е.Г., Мурахов І.В. Валеологія. Теоретичні основи валеології. - Київ: ІЗМН, 1997. – 224 с.
32. Щедрина А.Г. Онтогенез и теория здоровья: методологические аспекты.- Новосибирск: Наука, 1989. – 136 с.
33. Теория и методика физического воспитания: учебник для ин-тов ФК / Под ред. Т.Ю. Круцевич (в 2-х т.). — К.: Олимпийская литература, 2003. 422 с.
34. Томенко О.А. Теоретико-методологічні основи неспеціальної фізкультурної освіти учнівської молоді: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. наук з фіз. вихов. і спорту: спец.24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О.А. Томенко. – К., 2012. – 37 с.
35. Іваній І.В. Фізична культура особистості фахівця фізичного виховання і спорту: навч.-метод. посібник / І.В. Іваній. – Суми: Університетська книга, 2014. – 128 с.