

Міністерство освіти і науки України  
КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені БОРИСА ГРІНЧЕНКА  
Кафедра спорту та фітнесу



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Фізичне виховання

Освітній рівень:

Перший (бакалаврський)

Галузь знань: 035 «Філологія»

Спеціальність: 035.01 «Українська мова та література»

Освітня програма: Українська мова і література

Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту



2017–2018 рік

Робоча програма Фізичне виховання для студентів освітнього рівня: перший (бакалаврський), галузі знань: 035 «Філологія», спеціальності: 035.01 «Українська мова та література», освітньої програми української мови та літератури 2017 р. – 17 с.

Розробники:

*Зеленюк Оксана Володимирівна*, доцент кафедри спорту та фітнесу Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка.

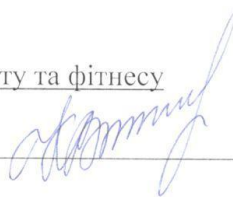
*Іванько Валентина Володимирівна*, старший викладач кафедри спорту та фітнесу, Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка.

*Гаврилова Наталія Григорівна*, старший викладач кафедри спорту та фітнесу, Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри спортивної підготовки

Протокол від 1 вересня 2017 року

Завідувач кафедри спорту та фітнесу

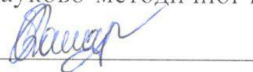


/ В.В. Білецька /

Години відповідають робочому навчальному плану.

Структура програми типова.

Заступник декана з науково-методичної та навчальної роботи



/ О.С. Комоцька /

© Університет Грінченка, 2017 рік

© Зеленюк О.В., Іванько В.В., Гаврилова Н.Г. 2017 р

## 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	15
VI. Рекомендована література	17

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Робоча навчальна програма з дисципліни «Фізичне виховання» є нормативним документом Київського університету імені Бориса Грінченка, що розроблена кафедрою спорту та фітнесу 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 (легка атлетика, 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 підготованню 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 двох 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, що поділяється на етапи у відповідності різним розділам програми. Кожний етап завершується виконанням студентами відповідних завдань і тестів, які характеризують ступінь засвоєння ними 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 спортивної підготовки з урахуванням матеріальних і штатних можливостей.

# СТРУКТУРА ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

## 1. Опис навчальної дисципліни

<b>Курс:</b>	<b>Напрямок, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень</b>	<b>Характеристика навчальної дисципліни</b>
<p>Кількість кредитів: ECTS – 2</p> <p><b>Змістові модулі:</b> 2 модуля</p> <p><b>Загальний обсяг</b> (години): 60 годин</p> <p><b>Тижневих годин:</b> 2 години</p>	<p>Філологія.</p> <p>Українська мова та література</p> <p>Освітній рівень <i>Перший «бакалаврський»</i></p>	<p>Нормативна</p> <p><b>Рік підготовки:</b> 1</p> <p><b>Семестр:</b> 1</p> <p><b>Практичні заняття:</b> 36 годин</p> <p><b>Самостійна робота:</b> 20 годин</p> <p><b>Модульний контроль:</b> 4 години</p> <p><b>Вид контролю:</b> <u>залік</u></p>



## II. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Курс I I семестр Змістовий модуль I						
			Практичні заняття	Самостійна робота	Модульний контроль	Семестровий контроль
1.	<p>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.</p> <p>Тема 2. Гімнастика. Тренажерна зала. Акробатика. Вправи у рівновазі. Вправи корегуючої гімнастики. Комплекси ЗРВ з предметами. Вправи на гнучкість та координацію. Атлетична гімнастика.</p>		12          6	10	2	
Змістовий модуль II						
2.	<p>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.</p> <p>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.</p>		12          6	10	2	
<b>Разом</b>		<b>60</b>	<b>36</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>Залік</b>

### III. Навчально-методична карта дисципліни «Фізичне виховання» для філології, української мови

Разом: 60 год., практичні заняття – 36 год., модульний контроль - 4 год., самостійна робота -20, підсумковий контроль – залік, I курс

Модулі	Змістовний модуль 1		Змістовний модуль 2	
Назва модуля	Легка атлетика	Гімнастика Атлетична гімнастика	Волейбол	Баскетбол
Теми практичних занять	1. Техніка бігу на короткій дистанції. (2 год) 2. Техніка стрибків у довжину. (2 год) 3. Техніка метання м'яча. (2 год) 4. Техніка естафетного бігу. (1 год) 5. Техніка оздоровчої ходьби та бігу. (5 год)	1. Вправи у рівновазі. (1 год) 2. Вправи корегуючої гімнастики. (1 год) 3. Вправи на гнучкість координацію рухів. (1 год) 4. Атлетична гімнастика у тренажерній залі (2 год) 5. Силові вправи (1 год)	1. Техніка стійок та пересувань. (1 год) 2. Техніка прийому м'яча (2 год) 3. Техніка передачі м'яча двома руками зверху, знизу. (4 год) 4. Нижня пряма та верхня пряма подачі. (2 год) 5. Правила та суддівство. Навчальна гра (3 год)	1. Способи пересування. (1 год). 2. Техніка ведення м'яча. (1 год) 3. Техніка прийому та передачі м'яча двома руками. (1 год) 4. Штрафний кидок. (1 год). 5. Правила та суддівство. Навчальна гра (2 год.)
Відвідування практичних занять, бали	9		9	
Робота на практичному занятті, бали	90		90	
Самостійна робота, бали	10		10	
Модульний контроль	30		30	
Підсумковий контроль	залік			

## IV. ПРОГРАМА ЗМІСТ

### проходження навчального матеріалу

#### 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	Ч	21	23	25	28	31

	ногах (30сек)	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 подач 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 з боку від щита (8 спроб)	Ч	3	4	5	7	8
		Ж	2	4	5	7	8

## ТЕМАТИКА МОДУЛЬНОГО КОНТРОЛЮ

1. Легка атлетика, гімнастика.
- 2 Волейбол, баскетбол.

## V. ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

### Змістовий модуль I

**Тема 1.** Техніка безпеки та самоконтроль під час оздоровчих занять фізичними вправами – 10 год.

### Змістовий модуль II

**Тема 2.** Здоровий спосіб життя – 10 год.

Карту самостійної роботи з визначенням форм академічного контролю, успішність (бали) подано у вигляді табл.

### Карта самостійної роботи студентів

Змістовий модуль, теми курсу	Академічний контроль	Бали
Змістовий модуль I		
Техніка безпеки та самоконтроль під час оздоровчих занять фізичними вправами	поточний, практичне заняття	10
Змістовий модуль II		
Здоровий спосіб життя	поточний, практичне заняття	10
<b>Разом: 20 годин</b>	<b>Разом: 20 балів</b>	

**VI. Умови визначення навчального рейтингу для студентів I курсу філології, української мови 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**

<b>№</b>	<b>Вид діяльності</b>	<b>Кількість балів за одиницю</b>	<b>Кількість одиниць до розрахунку</b>	<b>Всього</b>
1.	Відвідування практичних занять	1	18	18
2.	Виконання тестового контролю	6	10	60
3.	Робота на практичному занятті	10	18	180
4.	Виконання завдання з самостійної роботи (домашнього завдання)	2	10	20
<b>Максимальна кількість балів 278</b>				

**Розрахунок:  $278:100=2,78$**

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: 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.



## VII. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Присяжнюк С.І. Курс лекцій з фізичного виховання: навчальний посібник для студентів технічних вищих навчальних закладів / С. І. Присяжнюк, Д. Г. Оленев.– К.: Видавничий центр НУБіП України, 2015. – 420 с.
2. Суббота Ю.В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом: практичний посібник для студ. вищ. навч. закл. III-IV рівнів акредитації / Ю. В. Суббота; М-во освіти і науки України. - Київ : Кондор, 2011. - 163 с.
3. Очкалов О.Ф. Методичні рекомендації до самостійної роботи студентів з оздоровчої гімнастики : для студ. спец. 6.010203 "Здоров'я людини" / О. Ф. Очкалов. - Луганськ : ЛНУ імені Тараса Шевченка, 2013. - 86 с.
4. Адирхаєва Л.В., Адирхаєв С.Г., Корнійко У.В. Здоровий спосіб життя як чинник, що забезпечує розвиток рухової активності студентської молоді: Навчальний посібник /Під ред. Адирхаєвої Л.В. – К: КиМУ, 2011. – 160 с.
5. Романчук О.П. Лікарсько-педагогічний контроль в оздоровчій фізичній культурі: навч.-метод. пос. – Одеса: видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2010. – 206 с.
6. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді. /Т.Ю.Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В. Безверхня – К.: Олімпійська література, 2011.- 224 с.
7. Зеленюк О.В. Методика самостійних занять фізичними вправами: Навчальний посібник. – К., «КМ-Академія», 2001. – 85 с.
8. Легкоатлетичні вправи: навч. посіб. / уклад.: О.В. Гацко, Т.Г. Диба, Н.П. Гнутова. – К.: Київ, ун-т ім. Б. Грінченка, 2012. – 148с.
9. Іваній І.В. Фізична культура особистості фахівця фізичного виховання і спорту: навч.-метод. посібник / І.В. Іваній. – Суми: Університетська книга, 2014. – 128 с.