

Державний вищий навчальний заклад
«Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»

Кафедра Фізичного виховання

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Проректор _____

“ _____ ” _____ 2021 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Фізична культура

Напрямок підготовки 281 «Публічне управління та адміністрування»

спеціальність 281 «Публічне управління та адміністрування»

Івано-Франківськ – 2021 рік

Робоча програма з **фізичної культури** для студентів 1-2 курсу за всіма напрямками підготовки та спеціальностями Прикарпатського університету імені Василя Стефаника

„27” серпня, 2021 р. – 16 с.

Розробники: **Файчак Роман Іванович** – завідувач кафедри фізичного виховання, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичного виховання

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичного виховання

Протокол від “27”серпня 2021 р. № 1

Завідувач кафедри: доцент Файчак Р.І.

(підпис)

(прізвище та ініціали)

“27”серпня 2021 р.

Схвалено методичною радою факультету фізичного виховання.

Протокол від “30”серпня 2021 р. № 1

Голова _____ (Лапковський Е.Й.)

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Без кредитна дисципліна	Галузь знань Фізичне виховання і спорт	Нормативна	
	Напрямок підготовки - Фізичне виховання всіх напрямків університету		
Без модульна дисципліна	Спеціальність – професійна фізична підготовка всіх спеціальностей університету	Рік підготовки:	
Індивідуальне науково-дослідне завдання – Методика занять фізичними вправами		1,2-й	_____ -й
Загальна кількість годин – 468 год		Семестр	
		1-4-й	_____ -й
Тижневих годин -5 для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 3	Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр	Лекції	
		__ год.	__ год.
		Практичні, семінарські	
		124 год.	__ год.
		Лабораторні	
		__ год.	__ год.
		Самостійна робота	
186 год.	__ год.		
Індивідуальні завдання:		__ год.	
		Вид контролю: Атестація, залік	

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 124/186

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою фізичного виховання студентів Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника є формування здорового способу життя та навику ефективного використання різних засобів фізичного виховання і спорту для збереження та зміцнення здоров'я, психофізичної підготовки і самопідготовки до майбутньої професійної діяльності.

Завдання вивчення дисципліни- навчити студентів: формувати розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготувати її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установа на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;

-формувати системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних в процесі життєдіяльності, навчання, роботі, сімейному фізичному вихованні;

-оволодівати системою практичних умінь і навичок занять головними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності, забезпечення, зберігання і зміцнення здоров'я, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

знати: розуміння соціальної ролі фізичного виховання в розвитку особистості

- фізіо-біологічні та практичні основи фізичного виховання і здорового способу життя;

- основні засади та біолого-соціальні принципи здорового способу життя;

- систему практичних вмінь і навичок, які забезпечують збереження та зміцнення здоров'я, психологічної стійкості та якостей особистості;

- загальну професійно-прикладну фізичну підготовку та готовність студентів до майбутньої професії

- **вміти:** пропагувати здоровий спосіб в суспільстві та у своєму майбутньому трудовому колективі;

- застосовувати фізіо-біологічні та практичні основи фізичного виховання на практиці;

- розрізняти структуру та основні засади фізичного виховання та здорового способу життя;

- практично застосовувати набуті знання з фізичного виховання;

- застосовувати спеціальні форми занять та підбирати правильні засоби, які б були найбільш правильні для поширених професій.

Компетентності:

ІК. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері публічного управління та адміністрування або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та наукових методів відповідної галузі і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

ЗКЗ. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові

цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

ЗК12. Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК13. Здатність спілкуватися з представниками інших професійних груп різного рівня (з експертами з інших галузей знань/видів діяльності).

ФК.1. Здатність до соціальної взаємодії, до співробітництва й розв'язання конфліктів.

ФК.3. Здатність забезпечувати дотримання нормативно-правових та морально-етичних норм поведінки.

Результати навчання

ПР7. Уміти організовувати та брати участь у волонтерських/культурно-освітніх/спортивних проектах, спрямованих на формування здорового способу життя / активної громадянської позиції.

3. Програма навчальної дисципліни

1. Рухливі ігри

(Народні ігри та забави; рухливі ігри; дитячі ігри)

2. Легка атлетика

(Теоретична підготовка; спринтерський біг; стрибки; біг на середні дистанції; метання)

3. Крос

(поєднання ходьби з бігом; про бігання дистанцій на пересічній місцевості)

4. Футбол

(теоретична підготовка; передачі на різну відстань; удари по воротам; двохстороння гра)

5. Волейбол

(теоретична підготовка; передачі різними способами; нападаючий удар; двохстороння гра)

6. Баскетбол

(теоретична підготовка; ведення м'яча; передачі різними способами; кидки в кошик; двохстороння гра)

7. Плавання

(теоретична підготовка; вправи початкового плавання; техніка плавання різними способами; старт)

8. Лижний спорт

(теоретична підготовка; вичення підйомів та спусків на лижах; способи пересування лижного спорту)

9. Гімнастика

(теоретична підготовка; силова підготовка; гнучкість; техніка виконання вправ на килимі)

4. Структура навчальної дисципліни

Назва теми	Кількість годин, відведених на		
	лекції	практичні (семінарські), лабораторні заняття	самостійну роботу

1 семестр

Тема 1 «Рухливі ігри ЗФП»		4	6
Тема 2 «Біг на короткі дистанції»		4	6
Тема 3 «Кросс»		6	10
Тема 4 Футбол»		6	8
Тема 5 «Баскетбол»		6	8
Тема 6 «Плавання»		4	8
Разом за 1 семестр		30	46

2 семестр

Тема 7 «Лижний спорт»		4	6
Тема 8 «Волейбол»	-	8	6
Тема 9 «Гімнастика»		6	10
Тема 10 «Метання»		4	8
Тема 11 «Стрибок у довж. з/р»		4	8
Тема 12 «Державне тестування»		6	8
Разом за 2 семестр		32	46

Разом за 1 рік		62	92
----------------	--	----	----

Назва теми	Кількість годин, відведених на		
	лекції	практичні (семінарські), лабораторні заняття	самостійну роботу

3 семестр

Тема 1 «Рухливі ігри ЗФП»		4	6
Тема 2 «Біг на короткі дистанції»		4	6
Тема 3 «Кросс»		6	10
Тема 4 «Футбол»		6	8
Тема 5 «Баскетбол»		6	8
Тема 6 «Плавання»		4	8
Разом за 3 семестр		30	46

4 семестр

Тема 7 «Лижний спорт»		4	6
Тема 8 «Волейбол»	-	6	8
Тема 9 «Гімнастика»		8	10
Тема 10 «Метання»		4	8
Тема 11 «Стрибок у довж. з/р»		4	8
Тема 12 «Державне тестування»		6	8
Разом за 4 семестр		32	48

Разом за 2 рік		62	94
Всього годин		124	186

5. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Фізична культура і основи здорового способу життя	1
2	Фізична культура та система фізичного виховання у вищих навчальних закладах	1
3	Гігієнічні основи фізичної культури і спорту	1
4	Планування і контроль у фізичному вихованні	1

6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Рухливі ігри	8
2	Легка атлетика	24
3	Футбол	12
4	Баскетбол	12
5	Волейбол	14
6	Плавання	8
7	Лижний спорт	8
8	Гімнастика	14
9	Кросс	12
10	Державні тестування	12

7. Теми лабораторних занять

Лабораторні заняття не заплановані

8. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Рухливі ігри	12
2	Легка атлетика	44
3	Футбол	16
4	Баскетбол	16
5	Волейбол	14
6	Плавання	16
7	Лижний спорт	12
8	Гімнастика	20
9	Кросс	20
10	Державні тестування	16

9. Індивідуальні самостійні завдання

1 семестр

Семестр	Номер тижня	Зміст самостійної роботи	Обсяг (год.)	Форма контролю	Тиждень, на якому здійснюється контроль
1	1	Методика проведення низького старту	2	усна	2
	2	Історія легкої атлетики	2	усна	3
	3	Види легкої атлетики	2	усна	4
	4	Оздоровчий біг	6	практич	9
	5	Розвиток швидкості	4	Практич	6
	6	Розвиток швидкості	4	Практич	7
	7	Швидкісно-силова	4	практич	8
	8	Швидкісно-силова	4	практич	9
	9	Правила гри в баскетбол	2	усна	10
	10	Історія гри в баскетбол	2	усна	11
	11	Передачі двома руками від грудей	4	практич на	12
	12	Теорія і методика підготовки баскетболіста	2	усна	13
	13	Ведення м'яча	4	практич	14
	14	Кидки м'яча в кошик	2	практич	15
	15	Ведення і атака кошика	2	практич	15

2 семестр

Семестр	Номер тижня	Зміст самостійної роботи	Обсяг (год.)	Форма контролю	Тиждень, на якому здійснюється контроль
2	16	Правила гри у волейбол	2	усна	17
	17	Історія гри у волейбол	2	усна	18
	18	Методика підготовки у волейболі	2	усна	19
	19	Відбивання м'яча, передачі двома руками зверху	2	практична	20
	20	Відбивання м'яча, передачі двома руками знизу	2	практична	21
	21	Подачі в різні зони площадки	2	практична	22
	22	Розігрування м'яча та нападаючі удари	2	практична	23
	23	Двохстороння гра у волейбол	2	практична	24
	24	Техніка стрибка у довжину з розбігу	4	усна	25
	25	Поштовх, політ і приземлення у стрибках у	4	практична	26
	26	Підбирання розбігу і стрибок у довжину з розбігу	4	практична	27
	27	Техніка бігу на довгі дистанції	2	усна	28
	38	Оздоровчий біг 3-5 км	6	практична	29
	29	Біг на результат на довгі дистанції	4	практична	30
	30	Техніка бар'єрного бігу	2	усна	31
	31	Підготовка до тестувань	4	практ	31

3 семестр

Семестр	Номер тижня	Зміст самостійної роботи	Обсяг (год.)	Форма контролю	Тиждень, на якому здійснюється контроль
3	32	Технічні дії під час гри у футбол	2	усна	33
	32	Історія гри у футбол	2	усна	33
	34	Тактико-технічні дії під час гри у футбол	2	усна	35
	35	Передачі м'яча на коротку дистанцію	2	практична	36
	36	Передачі та удари м'яча на середню і довгу відстань	2	практична	37
	37	Ведення м'яча з ударом по воротах	2	практична	38
	38	Двохстороння гра	4	практична	39
	39	Двохстороння гра	6	практична	40
	40	Види лижних ходів	2	усна	41
	41	Теорія лижного спорту	2	усна	42
	42	Класичні 1.2.3 і 4-х крокові ходи	4	практична	43
	43	Класичні попереминні ходи	4	практична	44
	44	Коньковий хід	4	практична	45
	45	Проїзд дистанцій 3 км	4	практична	46
	46	Проїзд дистанцій 5 км	4	практична	46

4 семестр

Семестр	Номер тижня	Зміст самостійної роботи	Обсяг (год.)	Форма контролю	Тиждень, на якому здійснюється контроль
4	47	Види плавання	2	усна	48
	48	Історія плаванні	2	усна	49
	49	Теорія і методика підготовки	2	усна	50
	50	Плавання стилем кроль на грудях	2	Практична	51
	51	Плавання на спині	2	практична	52
	52	Плавання брасом	2	практична	53
	53	Плавання батерфляй	4	практична	54
	54	Водне поло	6	практична	55
	55	Змагання з плавання	4	практична	56
	56	Техніка бігу на середні дистанції	2	усна	57
	57	Техніка бігу на середні та довгі дистанції	2	усна	58
	58	Біг на середні дистанції	2	практична	59
	59	Старти і стартві прискорення	4	практична	60
	60	Пробігання відрізків 4x400м	4	практична	61
	61	Біг по пересіченій місцевості	4	практична	62
	62	Підготовка до тестування	2	практична	62

10. Методи навчання

1. Практичні методи

- методи навчання рухових дій
- методи вдосконалення та закріплення рухових дій
- методи вдосконалення фізичних якостей

2.Методичні прийоми вправлення

3. Метод використання слова

4.Метод демонстрації

11. Методи контролю

1.норматив

2.усне опитування

3.державне тестування

4.атестація

12. Розподіл балів, які отримують студенти

Рейтингова оцінка фізичної підготовленості студентів основного відділення
(чоловіки, жінки)

Види випробувань	Стать	Нормативи, оцінки, бали					
		A	B	C	D	E	FX, F
Витривалість біг на 3000м (хв,с)	Ч	100-12,00	89-13,05	79-14,30	69-15,40	59-16,30	49-18,00
		95-12,25	84-13,40	75-15,00	64-16,00	55-17,00	25-18,30
		90-13,00	80-14,20	70-15,30	60-16,25	50-17,30	15-19,00
Біг на 2000м	Ж	100-9,40	89-10,30	79-11,20	69-12,10	59-13,00	49-13,50
		95-10,00	84-10,50	75-11,40	64-12,30	55-13,20	25-14,10
		90-10,25	80-11,15	70-12,05	60-12,55	50-13,45	15-14,30
Біг на 1000м	Ч	100-3,30	89-3,36	79-3,44	69-3,53	59-4,05	49-4,22
		95-3,33	84-3,39	75-3,48	64-3,58	55-4,12	25-4,30
		90-3,35	80-3,43	70-3,52	60-4,04	50-4,20	15-4,38
Біг на 500м	Ж	100-1,50	89-1,55	79-2,01	69-2,10	59-2,20	49-2,34
		95-1,52	84-1,57	75-2,05	64-2,14	55-2,26	25-2,40
		90-1,54	80-2,00	70-2,09	60-2,19	50-2,32	15-2,45
Біг на 100м (с)	Ч	100-13,2	89-13,9	79-14,4	69-14,9	59-15,5	49-16,1
		95-13,4	84-14,1	75-14,6	64-15,1	55-15,7	25-16,3
		90-13,8	80-14,3	70-14,8	60-15,4	50-16,0	15-16,5
	Ж	100-14,8	89-15,6	79-16,4	69-17,3	59-18,2	49-19,1
		95-15,1	84-15,9	75-16,8	64-17,7	55-18,6	25-19,5
		90-15,5	80-16,3	70-17,2	60-18,1	50-19,0	15-20,0
Човниковий біг 4*9м	Ч	100-8,7	89-9,2	79-9,6	69-10,0	59-10,4	49-10,8
		95-8,8	84-9,4	75-9,8	64-10,2	55-10,5	25-11,2
		90-9,1	80-9,5	70-9,9	60-10,3	50-10,7	15-11,5
	Ж	100-10,1	89-10,6	79-11,0	69-11,4	59-11,8	49-12,1
		95-10,2	84-10,8	75-11,1	64-11,6	55-11,9	25-12,5
		90-10,5	80-10,9	70-11,3	60-11,7	50-12,0	15-12,7
Стрибок у довжину з місця (см)	Ч	100-260	89-243	79-232	69-217	59-203	49-189
		95-253	84-240	75-225	64-210	55-196	25-182
		90-246	80-233	70-218	60-204	50-190	15-180
	Ж	100-210	89-199	79-189	69-179	59-169	49-159
		95-205	84-195	75-185	64-175	55-165	25-149
		90-200	80-190	70-180	60-170	50-160	15-140
Гнучкість	Ч	100-22	89-18	79-15	69-12	59-9	49-6
		95-20	84-17	75-14	64-11	55-8	25-3
		90-19	80-16	70-13	60-10	50-7	15-0
	Ж	100-22	89-18	79-15	69-12	59-9	49-6
		95-20	84-17	75-14	64-11	55-8	25-3
		90-19	80-16	70-13	60-10	50-7	15-0
Підтягування	Ч	100-16	89-13	79-10	69-7	59-4	49-2
		95-15	84-12	75-9	64-6	55-4	25-1

		90-14	80-11	70-8	60-5	50-3	15-1
Піднімання в сід За 1 хв	Ч	100-55	89-48	79-42	69-37	59-32	49-27
		95-52	84-45	75-40	64-35	55-30	25-24
		90-49	80-43	70-38	60-33	50-28	15-20
	Ж	100-49	89-44	79-39	69-35	59-30	49-24
		95-47	84-42	75-38	64-33	55-28	25-21
		90-45	80-40	70-36	60-31	50-25	15-17
Плавання, м	Ч,Ж	100-100	89-75	79-50	69-25	59-25	49-15
		95-90	84-65	75-40	64-25	55-25	25-15
		90-80	80-55	70-30	60-25	50-25	15-15

*Рейтингова оцінка фізичної підготовленості студентів основного відділення
(чоловіки, жінки)*

Види випробувань	Стать	Нормативи, оцінки, бали					
		A	B	C	D	E	FX, F
Згинання і розгинання рук (р)	Ч	100-44	89-38	79-31	69-26	59-21	49-15
		95-42	84-35	75-29	64-24	55-19	25-14
		90-40	80-33	70-27	60-22	50-17	15-12
	Ж	100-27	89-23	79-19	69-15	59-11	49-6
		95-25	84-21	75-17	64-13	55-9	25-4
		90-24	80-20	70-16	60-12	50-8	15-2
Вис на зігнутих руках (с)	Ч	100-60	89-44	79-32	69-24	59-18	49-12
		95-54	84-40	75-29	64-22	55-16	25-10
		90-46	80-35	70-26	60-20	50-14	15-6
	Ж	100-21	89-18	79-15	69-11	59-8	49-4
		95-20	84-17	75-14	64-10	55-6	25-3
		90-19	80-16	70-12	60-9	50-5	15-2

Шкала ECTS

Оцінка ECTS	Визначення	Університетська шкала	Національна шкала	
			Екзамен	Залік
A	Відмінно	100-90 відмінно	5 відмінно	зараховано
B	Дуже добре	89-80 добре	4 добре	
C	Добре	79-70 добре		
D	Задовільно	69-60 задовільно	3 задовільно	
E	Достатньо	59-50 задовільно		
FX	Умовно незадовільно	26-49 Незадовільно з можливістю повторного складання	2 незадовільно	не зараховано
F	Безумовно незадовільно	1-25 незадовільно з обов'язковим повторним курсом		

Примітка: 50 балів студент отримує пройшовши курс фізичного виховання (в семестр)

2 бали за відвідану пару.

Вищі бали отримуються згідно зданих нормативів.

**Тестування рівнів фізичної підготовленості населення
Здобувачі вищої освіти (18-20 років)
(крім військових навчальних підрозділів вищих навчальних
закладів)**

№ з/П	Види тестів	Стать	Нормативи, бали			
			5	4	3	2
1	Рівномірний біг 3000 м, хв., 2000 м, хв.	ч	13,0	13,3	14,2	15,3
		ж	10,3	11,15	11,5	12,3
2	Підтягування на перекладині, разів, або стрибок у довжину з місця, см	ч	14	12	11	10
			260	240	235	205
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів, або стрибок у довжину з місця, см	ж	25	21	18	15
			210	200	185	165
3	Біг на 100 м, с	ч	13,2	14,0	14,3	15,0
		ж	14,8	15,5	16,3	17,0
4	Човниковий біг 4 x 9 м, с	ч	9,0	9,6	10,0	10,4
		ж	10,4	10,8	11,3	11,6
5	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	13	11	9	6
		ж	20	18	16	9

13. Методичне забезпечення

1. Спортивний комплекс «Олімп»;
2. Стадіон «Наука»;
3. Лижна база університету;
4. Плавальний басейн Коледжу ФВ;
5. Спортивний інвентар;
6. Медичний пункт.

14. Рекомендована література

Базова

1. Грибан Г.П. Контроль і самоконтроль при самостійних заняттях фізичними вправами. Методичні розробки для викладачів кафедри фізичного виховання та студентів / Г.П. Грибан, Ф.Г. Опанасюк. – Житомир, ДАУ, 2005. – 27 с.
2. Дубогай О.Д.. Методика фізичного виховання студентів віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи: навчальний посібник. / О.Д. Дубогай, В.І. Завацький, Ю.О. Короп. – Луцьк.: Надстир'я, 2007. - 220 с.
3. Закорко І.П. Спеціальна фізична підготовка: Організаційнометодичні вказівки до викладання курсу. / І.П.Закорко. - К.: РВВ КІВС, 2001. - 33 с.

4. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самоудосконалення студентства. / С.М. Канішевський - К.: ІЗМН, 2007. - 270 с.
5. Киселевська С.М. Студентський оздоровчий фітнес: Навч. пос. / С.М. Киселевська. – К.: Прінт-Експрес, 2010. – 304 с.
6. Куц О.С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. / О.С. Куц. – Київ-Вінниця: Контингент-ПРИМ, 2005. - 113 с.
7. Опанасюк Ф.Г. Основи розвитку фізичних якостей студентів: Навч.- метод. посіб. / Ф.Г. Опанасюк, Г.П. Грибан. – Житомир: Вид-во “Державний агроекологічний університет”, 2006. – 332 с.
8. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання. Теоретичний розділ: Навч. посібник: / С.І. Присяжнюк, В.П. Краснов, М.О. Третьяков та ін. – К.: Центр учбової літератури, 2007. – 192 с.
9. Романчук В.М. Розвиток витривалості у процесі самостійних студентів: метод. рекомендації / В.М. Романчук, Г.П. Грибан, О.М. Боярчук. – Житомир: ЖВІ НАУ, 2010. – 36 с.
10. Хорошуха М.Ф. Основи здоров'я: Навч. пос. / М.Ф. Хорошуха, О.О. Приймаков, В.Г. Ткачук. – К.: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2009. – 372 с

15. Інформаційні ресурси

1. Бібліотека університету
2. Архів кафедри ФВ
3. Бібліотека кафедри ФВ
4. WWW. Google

Примітки:

1. Робоча програма навчальної дисципліни є нормативним документом вищого навчального закладу і містить виклад конкретного змісту навчальної дисципліни, послідовність, організаційні форми її вивчення та їх обсяг, визначає форми та засоби поточного і підсумкового контролів.

2. Розробляється лектором. Робоча програма навчальної дисципліни розглядається на засіданні кафедри, у методичній комісії факультету, інституту, підписується завідувачем кафедри, головою методичної комісії і затверджується проректором з науково-педагогічної роботи.