

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

Кафедра Фізичного виховання

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Проректор _____

“ _____ ” _____ 2019 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Фізична культура

Напрямок підготовки 281 «Публічне управління та адміністрування»

спеціальність 281 «Публічне управління та адміністрування»

Івано-Франківськ – 2019 рік

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

„27” серпня, 2019 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 2019 р. № 1

Завідувач кафедри: доцент Файчак Р.І.

(підпис)

(прізвище та ініціали)

“27”серпня 2019 р.

Схвалено методичною радою факультету фізичного виховання.

Протокол від “30”серпня 2019 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, роботи, 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.

ЗК3. 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.

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; старти)

8. Лижний спорт

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

9. Гімнастика

(теоретична підготовка; силова підготовка; гнучкість; техніка виконня 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 плавання	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 стартові 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.