

**ПВНЗ «Кіровоградський інститут державного та муніципального управління Класичного приватного університету»**

Кафедра гуманітарних та економічних дисциплін

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Заступник директора  
з навчально-методичної  
та наукової роботи

Г. Ю. Шаркова

2015 р.



**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА**

(назва навчальної дисципліни)

напрямок підготовки 6.03040101 Правознавство, 6.030309 Облік і аудит, 6.130102,

Соціальна робота

(шифр і назва напрямку підготовки)

спеціальність 0304 Право, 0305 Економіка та підприємництво, 1301 Соціальне  
забезпечення

форма навчання денна, заочна

**(Шифр за ОППВСП 5)**

Кіровоград – 2015 рік

Робоча програма «Фізична культура» для студентів за напрямом підготовки 6.03040101 Правознавство, 6.030309 Облік і аудит, 6.130102, Соціальна робота, 20\_\_ року - \_\_\_\_ с.

Розробник: С. С. Мельниченко – Старший викладач кафедри гуманітарних та економічних дисциплін.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри гум. та екон. дисц.  
Протокол від 27 серпня 2015 року № 1

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_

(підпис)

(прізвище та ініціали)

27 серпня 2015 року

Схвалено Науково-методичною комісією ПВНЗ «Кіровоградський інститут державного та муніципального управління Класичного приватного університету»

Протокол від 27 серпня 2015 року № 1

09 вересня 2015 року

Голова \_\_\_\_\_

Г. Ю. Шаркова

© ПВНЗ «КІДМУ КПУ», 20\_\_ рік

© ПШБ розробника, 20\_\_ рік

## **2. Мета та завдання навчальної дисципліни**

### **2.1 Мета викладання навчальної дисципліни**

Фізична активність є однією з необхідних умов життя і має не тільки велике біологічне, а соціальне значення.

У сучасних умовах в Україні склалася критична ситуація із станом здоров'я молоді. Майже 30% учнів та студентів мають відхилення у стані здоров'я, низький рівень теоретико-методичних знань. Різке погіршення опірності, фізичного й психологічного стану учнів призвело до значного зростання хронічних захворювань. Результати проведених досліджень свідчать, що хронічні захворювання є зовнішнім виявом зниженої життєздатності. Оздоровча фізична культура – метод, який використовує засоби фізичної культури з лікувально-профілактичною метою, для попередження наслідків патологічних процесів і для більш швидкого відновлення здоров'я та працездатності студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи.

Оздоровлення студентської молоді вирішується на різних етапах навчання. Спочатку на першому етапі треба забезпечити швидке відновлення функцій, що були порушені захворюванням, для чого, у свою чергу, необхідно підвищити рівень пристосування організму студентів до фізичних вправ за рахунок звичних форм рухової активності. Потім, з урахуванням досягнутих наслідків, приступити до обережного тренування порушених функцій, забезпечуючи відновлення загальної працездатності організму. На заключних етапах занять вирішуються завдання розвитку професійно важливих рухових якостей.

Фізичним вправам належить одне з провідних місць у підвищенні функціональних можливостей організму і рівня фізичної підготовленості студентів віднесених до спеціальної медичної групи, при дотримуванні норм і вимог гігієни щодо установленого ритму життя і діяльності та раціонального харчування. Ці систематичні заняття мають стати фактором загального оздоровлення і зміцнення організму студентів і передумовою переведення їх до підготовчої або навіть основної медичної групи.

Відвідуючи заняття з фізичного виховання, студенти спеціальної медичної групи мають отримати міцні знання з культури рухів, виховання пози та формування правильної постави, профілактики плоскостопості, загальної і фізичної культури людини, сформувані рухові вміння і навички, розвинути фізично і посилити турботу про своє здоров'я.

### **2.2 Завдання вивчення дисципліни для студентів спеціальної медичної групи:**

#### Освітні завдання

1. Ознайомлення з правовим забезпеченням фізичного виховання в КДПУ:

- закон України “Про фізичну культуру і спорт” (грудень 1993р);

- державна програма розвитку фізичної культури і спорту (Указ Президента України (червень 1994));
- програма “Фізична культура – здоров’я нації” (1 вересня 1998 р.);
- державні вимоги до фізичного виховання;
- програма вищих педагогічних навчальних закладів (Фізичне виховання – Затверджено методичною радою КДПУ № 4 від 26 грудня 2001 року).

## 2. Ознайомлення з гігієнічними основами фізичного виховання:

- гігієнічні вимоги до місць занять;
- гігієнічна оцінка та розгляд за спортивним одягом, взуттям та спорядженням;
- профілактика травматизму і патологічних станів, що виникають при нераціональних заняттях фізичною культурою;
- техніка безпеки під час занять фізичними вправами.

## 3. Ознайомлення з методами контролю та самоконтролю в процесі занять з фізичного виховання:

- характеристика видів навантаження;
- основні прийоми самоконтролю;
- симптоми втоми після навантажень різної величини, протипоказання до надмірних фізичних навантажень;
- система контрольних заходів;
- заключна атестація студентів спеціальної медичної групи.

## 4. Ознайомлення зі змістом фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів:

- характеристика фізичних якостей;
- дозування фізичного навантаження;
- зміст програми, контрольні нормативи, залікові вимоги;
- спортивний клуб КДПУ, його традиції і спортивні досягнення.

## 5. Ознайомлення з теоретичними і методичними основами фізичного виховання:

- класифікація фізичних вправ, спортивна термінологія;
- типи і організація занять з фізичного виховання;
- техніка фізичних вправ.

## 6. Ознайомлення з професійно – прикладною фізичною підготовкою студентів педагогічних вузів.

### Оздоровчі завдання:

#### 1. Зміцнення здоров’я, фізичної та розумової працездатності, загартування організму студентської молоді:

- поширення діапазону функціональних можливостей, основних фізіологічних систем організму, що відповідають за енергозабезпечення;
- загартовування організму - підвищення рівня захисних сил організму і його опірності впливу навколишнього середовища.;
- прищеплення навичок здорового способу життя, виховання звичок особистої гігієни, правильного режиму праці та відпочинку, раціонального харчування і перебування на свіжому повітрі.

#### 2. Розвиток фізичних якостей і удосконалення фізичного розвитку студента:

- формування основних умінь і навичок;
  - виховання культури рухів.
3. Удосконалення будови тіла і формування постави:
- вправи для корекції і відновлення правильної постави;
  - вправи для профілактики плоскостопості.

*Виховні завдання:*

1. Патріотичне та моральне загартовування молоді, виховання волі.
2. Розвиток інтелекту й утвердження життєвого оптимізму.
3. Виховання любові до педагогічної праці.

**У результаті вивчення навчальної дисципліни "Фізичне виховання" студент повинен:**

***знати:***

1. Клінічну характеристику свого захворювання.
2. Методики оздоровлення і фізичного удосконалювання традиційними і нетрадиційними засобами та методами фізичної культури.
3. Форми занять зі студентами спеціальної медичної групи (навчальні заняття, ранкова гімнастика, самостійні заняття).
4. Протипоказання деяких фізичних вправ і рухів при відповідних захворюваннях.
5. Характеристику та режим дихання під час виконання фізичних вправ та фізичних навантажень.
6. Вправи для виховання правильної постави.
7. Методику використання корегуючих вправ.
8. Основи здорового способу життя та правила загартування (сонячне опромінювання, аерація, водні процедури).

***вміти:***

1. Володіти засобами гімнастики, легкої атлетики, кросової підготовки, спортивних і рухливих ігор та естафет;
2. Володіти ефективними допоміжними засобами і прийомами підвищення працездатності, прискорення відновлення при фізичній і розумовій праці.
3. Складати і виконувати комплекси ЗРВ (в русі і на місці без предметів, з предметами, біля опори).
4. Здійснювати контроль за самопочуттям за ЧСС та диханням.
5. Виконувати запропоновані навчальною програмою контрольні нормативи і тести.
6. Здійснювати суддівство змагань з окремих видів спорту.
7. Провести зі студентами – однолітками комплекс ЗРВ, 1-2 естафети, рухливу гру за призначенням викладача.

### **3. Програма навчальної дисципліни**

**Змістовий модуль 1. Основи техніки легкоатлетичних вправ – 32 години.**

**Тема 1.** Основи техніки бігу на короткі дистанції 30 м.

- 1.1. Навчити правильному відштовхуванню під час бігу на короткі дистанції.
- 1.2. Навчити техніці роботи руками під час бігу на короткі дистанції.
- 1.3. Навчити техніці бігу по дистанції та техніці вільного бігу.
- 1.4. Навчити техніці бігу з високого старту.
- 1.5. Навчити техніці бігу з низького старту.
- 1.6. Навчити техніці стартового розбігу під час бігу на короткі дистанції.
- 1.7. Навчити техніці фінішування.
- 1.8. Навчити техніці бігу на короткі дистанції в цілому.

**Тема 2.** Основи техніки метання набивного м'яча.

- 2.1. Навчити техніці утримання снаряду.
- 2.2. Навчити техніці метання снаряду з місця прямо перед собою.
- 2.3. Навчити техніці метання снаряду з місця із замахом.
- 2.4. Навчити техніці фінального зусилля під час метань.
- 2.5. Удосконалити техніку метання в цілому.

**Тема 3.** Основи техніки стрибків у довжину з місця.

- 3.1. Навчити техніці роботи руками у стрибках у довжину з місця.
- 3.2. Навчити техніці відштовхування у стрибках у довжину з місця.
- 3.3. Навчити техніці приземлення під час стрибків у довжину з місця.
- 3.4. Навчити техніці роботи рук та ніг під час польоту у стрибках у довжину з місця.
- 3.5. Навчити техніці стрибків у довжину з місця в цілому.
- 3.6. Розвиток вибухової сили.
- 3.7. Розвиток швидкісно-силових якостей.

**Тема 4.** Основи техніки спортивної ходьби.

- 4.1. Навчити техніці постановки ноги та відштовхуванню під час спортивної ходьби.
- 4.2. Навчити рухам тазу під час спортивної ходьби.
- 4.3. Навчити техніці рухів ногами у поєднанні з рухами тазом під час спортивної ходьби.
- 4.4. Навчити узгодженим рухам руками, плечима та тазом під час спортивної ходьби по прямій та по повороту.
- 4.5. Навчити техніці спортивної ходьби в цілому.
- 4.6. Розвиток витривалості.

**Змістовий модуль 2. Основи техніки навчання у баскетболі – 32 години.**

**Тема 1.** Основи техніки ловлі та передачі м'яча в баскетболі.

- 1.1. Навчити положенню рук, стійці під час ловлі та передачі м'яча.
- 1.2. Навчити техніці ловлі-передачі м'яча двома руками від грудей.
- 1.3. Навчити техніці ловлі-передачі м'яча однією рукою від плеча.

1.4. Навчити техніці ловлі-передачі м'яча з відскоком від підлоги.

**Тема 2.** Основи техніки ведення м'яча в баскетболі.

2.1. Навчити техніці ведення м'яча на місці.

2.2. Навчити техніці ведення м'яча правою, лівою рукою в русі.

2.3. Навчити техніці ведення м'яча зі зміною напрямку руху.

**Тема 3.** Основи техніки штрафного кидка.

3.1. Навчити техніці кидка м'яча в кошик з місця.

3.2. Навчити техніці кидка м'яча в кошик з близької відстані.

3.3. Навчити техніці кидка м'яча в кошик з середньої відстані.

3.4. Навчити техніці штрафного кидка (однією, двома руками).

**Тема 4.** Розвиток силових якостей.

4.1. Розвиток м'язів верхнього плечового поясу.

4.2. Згинання-розгинання рук в упорі стоячи на колінах.

4.3. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи на лаві.

**Змістовий модуль 3.** *Основи техніки навчання у волейболі – 32 години.*

**Тема 1.** Основи техніки передач м'яча двома руками зверху над собою.

1.1. Навчити техніці пересувань гравця у волейболі.

1.2. Навчити техніці прийому м'яча двома руками зверху.

1.3. Навчити техніці передачі м'яча двома руками зверху.

1.4. Прийом-передача м'яча двома руками зверху над собою

**Тема 2.** Основи техніки передач м'яча двома руками знизу над собою

2.1. Ознайомити з особливостями техніки передачі м'яча двома руками знизу.

2.2. Навчити техніці прийому м'яча двома руками знизу.

2.3. Навчити техніці передачі м'яча двома руками знизу в стінку.

2.4. Навчити техніці передачі м'яча двома руками знизу в парах.

2.5. Навчити техніці прийому-передачі м'яча двома руками знизу над собою.

**Тема 3.** Основи техніки подачі м'яча.

3.1. Ознайомити з особливостями техніки подачі м'яча

3.2. Навчити техніці подачі м'яча (нижньої прямої, бокової, верхньої)

3.3. Навчити техніці подачі м'яча з попаданням у зони.

3.4. Навчити техніці прийому та передачі м'яча після виконаної подачі.

**Тема 4.** Розвиток спритності.

4.1. Навчити техніці бігу зі зміною напрямку.

4.2. Навчити техніці човникового бігу 4X9 м.

**Змістовий модуль 4.** *Основи техніки навчання легкоатлетичним вправам – 32 години.*

**Тема 1.** Основи техніки стрибків через коротку скакалку.

- 1.1. Розвиток м'язів передньої поверхні ніг.
- 1.2. Розвиток м'язів задньої поверхні ніг.
- 1.3. Укріплення гомілково-стопного суглобу.
- 1.4. Розвиток м'язів плечового поясу.

**Тема 2.** Основи техніки бігу на короткі дистанції 30 м.

- 2.1. Удосконалити правильне відштовхування під час бігу на короткі дистанції.
- 2.2. Удосконалити техніку роботи руками під час бігу на короткі дистанції.
- 2.3. Удосконалити техніку бігу по дистанції та техніці вільного бігу.
- 2.4. Удосконалити техніку бігу з високого старту.
- 2.5. Удосконалити техніку бігу з низького старту.
- 2.6. Удосконалити техніку стартового розбігу під час бігу на короткі дистанції.
- 2.7. Удосконалити техніку фінішування.

**Тема 3.** Основи техніки метання набивного м'яча – 6 годин.

- 3.1. Навчити техніці утримання снаряду.
- 3.2. Навчити техніці метання снаряду з місця прямо перед собою.
- 3.3. Навчити техніці метання снаряду з місця із замахом.
- 3.4. Навчити техніці фінального зусилля під час метань.
- 3.5. Удосконалити техніку метання в цілому.

**Тема 4.** Основи техніки спортивної ходьби.

- 4.1. Удосконалити техніку постановки ноги та відштовхуванню під час спортивної ходьби.
- 4.2. Удосконалити рухи тазу під час спортивної ходьби.
- 4.3. Удосконалити техніку рухів ногами у поєднанні з рухами тазом під час спортивної ходьби.
- 4.4. Удосконалити узгоджені рухи руками, плечима та тазом під час спортивної ходьби по прямій та по повороту.
- 4.5. Удосконалити техніку спортивної ходьби в цілому.
- 4.6. Розвиток витривалості.



#### 4. Структура навчальної дисципліни

Назва змістових модулів і тем	Денна форма					
	усього	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7
<b>Змістовий модуль 1. Основи техніки навчання легкоатлетичним вправам</b>						
Тема 1. Основи техніки бігу на короткій дистанції 30м			8			
Тема 2. Основи техніки метання набивного м'яча.			8			
Тема 3. Основи техніки стрибка в довжину з місця			8			
Тема 4. Основи техніки спортивної ходьби			8			
<b>Разом за змістовим модулем 1</b>			32			
<b>Змістовий модуль 2. Основи техніки навчання в баскетболі</b>						
Тема 1. Основи техніки ловлі та передач м'яча в баскетболі			8			
Тема 2. Основи техніки ведення м'яча			8			
Тема 3. Основи техніки штрафного кидка			8			
Тема 4. Розвиток силових якостей			8			
<b>Разом за змістовим модулем 2</b>			32			
<b>Змістовий модуль 3. Основи техніки навчання у волейболі</b>						
Тема 1. Основи техніки передач м'яча двома руками зверху над собою			8			
Тема 2. Основи техніки передач м'яча двома руками знизу над собою			8			
Тема 3. Основи техніки подачі м'яча			8			
Тема 4. Розвиток спритності			8			
<b>Разом за змістовим модулем 3</b>			32			
<b>Змістовий модуль 4. Основи техніки навчання легкоатлетичних вправ</b>						
Тема 1. Основи техніки стрибків через коротку скакалку			8			
Тема 2. Основи техніки бігу на короткій дистанції			8			
Тема 3. Основи техніки метань в легкій атлетиці			8			
Тема 4. Основи техніки спортивної ходьби			8			
<b>Разом за змістовим модулем 4</b>			32			
<b>Усього годин</b>			128			

#### 5. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Згідно з робочою програмою для навчальної дисципліни «Фізичне виховання» лабораторні заняття не передбачено.	
2		

## 6. Теми практичних занять

№ з.п.	Назва теми	Кількість годин
<b>Змістовий модуль 1. Основи техніки навчання легкоатлетичним вправам</b>		
1	Основи техніки бігу на короткі дистанції 30м	8
2	Основи техніки метання набивного м'яча.	8
3	Основи техніки стрибка в довжину з місця	8
4	Основи техніки спортивної ходьби	8
	Разом годин за ЗМ 1	32
<b>Змістовий модуль 2. Основи техніки навчання в баскетболі</b>		
1	Основи техніки ловлі та передач м'яча в баскетболі	8
2	Основи техніки ведення м'яча	8
3	Основи техніки штрафного кидка	8
4	Розвиток силових якостей	8
	Разом годин за ЗМ 2	32
<b>Змістовий модуль 3. Основи техніки навчання у волейболі</b>		
1	Основи техніки передач м'яча двома руками зверху над собою	8
2	Основи техніки передач м'яча двома руками знизу над собою	8
3	Основи техніки подачі м'яча	8
4	Розвиток спритності	8
	Разом годин за ЗМ 3	32
<b>Змістовий модуль 4. Основи техніки навчання легкоатлетичних вправ</b>		
1	Основи техніки стрибків через коротку скакалку	8
2	Основи техніки бігу на короткі дистанції	8
3	Основи техніки метань в легкій атлетиці	8
4	Основи техніки спортивної ходьби	8
	Разом годин за ЗМ 4	32

## 7. Теми лабораторних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Згідно з робочою програмою для навчальної дисципліни «Фізичне виховання» лабораторні заняття не передбачено.	
2		

## 8. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Згідно з робочою програмою для навчальної дисципліни «Фізичне виховання» самостійна робота не передбачена.	

## 9. Індивідуальні завдання

Згідно з робочою програмою для навчальної дисципліни «Фізичне виховання» індивідуальні завдання не передбачені.

## 10. Методи навчання

Навчання руховим діям забезпечується використанням різноманітних методів і методичних прийомів, які можна поділити на три групи: словесні, наочні і практичні.

1. Словесні методи: розповідь, опис, пояснення (супроводжуюче пояснення, інструкції, вказівки), бесіда, розбір та ін.

2. Метод демонстрації - «Наочність»: безпосередній показ, демонстрація малюнків, кінофільмів, кінограм, слайдів, відеограм; використання звукових і світлових сигналів за допомогою апаратурних пристроїв (метронома, магнітофона, системи електроламп з регулюючим пристроєм та ін.); орієнтирів (підвісні м'ячі, прапорці, мішені, розмежувальні лінії, стрічки і т. д.)

3. Практичні методи - практичне виконання фізичних вправ (вправляння) спрямовується безпосередньо на вирішення основних завдань фізичного виховання — сприяння фізичному розвитку, формування рухових умінь і навичок, розвиток фізичних (рухових) якостей: метод розучування вправ у цілому, метод розучування вправ по частинах, метод підвідних вправ, ігровий метод, змагальний метод.

4. Методичні прийоми вправляння: вправляння з безпосередньою фізичною допомогою, вправляння в «обидва боки», вправляння в уяві рухів, вправляння в імітації рухів.

## 11. Методи контролю

Поточний модульний контроль – виконання студентами окремих видів навчальної роботи і оцінювання нарахуванням рейтингових балів за різнопланову поточну роботу шляхом контролю відвідування практичних занять, складання контрольних нормативів, участь у змаганнях. Підсумковий модульний контроль - комплексне оцінювання якості засвоєння навчального матеріалу за сумою балів чотирьох модулів, проводиться в кінці навчального року у формі заліку.

## 12. Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування																сума
Змістовий модуль 1				Змістовий модуль 2				Змістовий модуль 3				Змістовий модуль 4				Підсумкова річна
T <sup>1</sup>	T <sup>2</sup>	T <sup>3</sup>	T <sup>4</sup>	T <sup>1</sup>	T <sup>2</sup>	T <sup>3</sup>	T <sup>4</sup>	T <sup>1</sup>	T <sup>2</sup>	T <sup>3</sup>	T <sup>4</sup>	T <sup>1</sup>	T <sup>2</sup>	T <sup>3</sup>	T <sup>4</sup>	
Бали за модуль				Бали за модуль				Бали за модуль				Бали за модуль				
4	4	4	13	4	4	4	13	4	4	4	13	4	4	4	13	100
25				25				25				25				

Примітка: T<sup>1</sup> T<sup>2</sup> T<sup>3</sup> T<sup>4</sup> – теми, які вивчаються у змістовому модулі, а також студент отримує 1 бал за відвідування кожного заняття (16 балів).

T<sup>4</sup> – студент отримує від 2 до 8 балів за виконання вимог контрольних нормативів.

T<sup>4</sup> – участь у змаганнях (1 бал).

### Контрольні нормативи оцінки фізичної підготовленості студентів спеціальної медичної групи

I курс

I змістовий модуль

Нормативи		2	1,5	1	0,5
Біг 30 м, з високого старту	Ж	5.4	5.6	6.0	6.4
	Ч	4.6	4.9	5.1	5.2
Спортивна хода 500 м 1000 м	Ж	3.25	3.40	3.55	4.10
	Ч	5.35	5.50	6.0	6.10
Стрибок у довжину з місця (см)	Ж	180	170	160	140
	Ч	210	200	195	190
Присідання на двох ногах (додатково)	Ж	35	30	25	15
	Ч	45	35	25	20
Кидки м'яча 1кг	Ж	9	8	7	6
	Ч	13	12	11	10

Відвідування занять (к-ть)	<b>1 заняття – 1 бал</b>				
----------------------------	--------------------------	--	--	--	--

### II змістовий модуль

<b>Нормативи</b>		<b>2</b>	<b>1,5</b>	<b>1</b>	<b>0,5</b>
Баскетбол: виконання техніки ловлі та передачі м'яча у парах за 30с, (разів)	Ж	25	23	20	17
	Ч	35	32	30	27
Баскетбол: ведення м'яча на відстань 15м з максимальною швидкістю (сек)	Ж	3.8	4.3	4.8	5.2
	Ч	3.2	3.5	3.8	4.1
Баскетбол: штрафні кидки (10 спроб)	Ж	4	3	2	1
	Ч	5	4	3	2
Згинання рук в упорі лежачи від лави від підлоги	Ж	15	13	10	8
	Ч	35	30	25	20
Тест на гнучкість (сидячи) (додатково)	Ж	20	18	16	9
	Ч	16	14	12	8
Відвідування занять (к-ть)	<b>1 заняття – 1 бал</b>				

### III змістовий модуль

<b>Нормативи</b>		<b>2</b>	<b>1,5</b>	<b>1</b>	<b>0,5</b>
В/б. Передача м'яча двома руками зверху над собою (разів)	Ж	12	10	8	6
	Ч	16	14	12	8
Передача м'яча двома руками знизу над собою (разів)	Ж	10	9	7	5
	Ч	14	12	10	8
Подача м'яча (нижня, пряма, бокова, верхня з 5-ти спроб)	Ж	4	3	2	1
	Ч	5	4	3	2
Човниковий біг 4 x 9м (сек.) без торкання рукою ліній	Ж	10.8	11.0	11.5	12.0
	Ч	9.5	9.8	10.2	10.5
Піднімання зігнутих ніг у висі на драбині (додатково)	Ж	22	20	18	15
	Ч	30	27	23	20
Відвідування занять (к-ть)	<b>1 заняття – 1 бал</b>				

### IV змістовий модуль

<b>Нормативи</b>		<b>2</b>	<b>1,5</b>	<b>1</b>	<b>0,5</b>
Біг 30 м з високого старту	Ж	5.3	5.5	6.0	6.2
	Ч	4.5	4.8	4.9	5.1
Ходьба 1200 м. (хв.) 2000 м.	Ж	9.15	9.40	10.15	11.0
	Ч	14.30	15.0	15.20	15.50
Стрибки через коротку скакалку	Ж	80	70	60	50
	Ч	80	70	60	50
Кидок набивного м'яча (1 кг) однією рукою від плеча	Ж	9.0	8.0	7.0	6.0
	Ч	13.0	12.0	11.0	10.0
Утримання ніг кутом, сидячи на лаві (додатково)	Ж	30	25	20	118
	Ч	35	30	25	20

**Шкала оцінювання: національна та ECTS**

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для практики	для заліку
90-100	<b>A</b>	відмінно	зараховано
82-89	<b>B</b>	добре	
74-81	<b>C</b>	добре	
64-73	<b>D</b>	задовільно	
60-63	<b>E</b>	задовільно	
35-59	<b>FX</b>	не зараховано з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	<b>F</b>	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

**13. Методичне забезпечення****Методичні рекомендації до практичних занять:**

1. Ковальов А.О., Ковальова Ю.А. «Легка атлетика. Правила змагань 2008-2009.» Навчальний посібник. Кіровоград: РВВ КДПУ імені Володимира Винниченка. – 2008. – 227с.
2. Сиділо Л.В., Дарзинська Н.О., Рябченко Л.В., Лещенко Г.А. Фізична культура в навчально-дошкільних закладах. Кіровоград, 2007.

**14. Рекомендована література****Базова****Легка атлетика**

1. Бондаренко С.В. Основи техніки і методики навчання легкоатлетичних вправ. Навчально-методичний посібник для студентів фізичного виховання. Кіровоград:2007. – 221 с.
2. Волков В.М., Филин В.П. Спортивний отбор. - М., 1983.
3. Коробченко В.В. Легка атлетика. - К.: Вища школа, 1977.
4. Никольский А.М. Легкая атлетика. - К., 1986.
5. Марков А.А., Масленников С.М. Обучая легкой атлетике\F.К.в школе. № 3, 2000.
6. Основи легкої атлетики. - К., 1999.

### **Баскетбол**

1. Поплавський Л.Ю. Баскетбол. Вид-во «Олімпійська література» 2004.
2. Поплавський Л.Ю. Окіп'ян В.Г. навчальна програма для дитячо-юнацьких шкіл. республіканський науково-методичний кабінет.

### **Волейбол**

1. Савченко М.І. Волейбол. Навчально-методичний посібник студентів факультетів фізичного виховання вищих навчальних закладів. Кіровоград.: 2008. - 287 с.
2. Івайолова А.В., Титаря В.А. Спортивні ігри. Підручник для вузів. – Х.: Вид-во «Основа» 1993.

### **Рухливі ігри**

1. Ломакова О.І., Романова С.В. 250 рухливих ігор та естафет для школярів. Видавництво Ранок.
2. Леськов О., Трач В. Рухливі ігри. Л., 2005.
3. Чумакова П.А. Спортивные и подвижные игры. Физкультура и спорт . – М., 1970

### **Допоміжна**

1. Арєф'єв В.Г., Єдинак Г.А. Фізична культура в школі. Видавництво.(молодому спеціалісту): навчальний посібник для студентів навчальних закладів III-IV рівнів акредитації. – 2-є вид. переоб. і доп. – Кам'янець-Подільський: Абетка-Нова, 2002. – 384 с.
2. Виленський М.Я., Сафин Р.С. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей: Учеб.пособие. – М.: Высшая школа., 1980. – 159 с.
3. Колтановский А.П. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий. Орел. типография «Труд». – 182 с.
4. Кіровоградський державний педагогічний університет ім. В.Винниченка. Інструкція з техніки безпеки на заняттях з легкої атлетики №2. КДПУ. – Кіровоград, 2001
5. Массовая физическая культура в вузе: Учеб.пособие/ И.Г.Бердников, А. В. Маглеваний, В.Н.Максимова и др. /Под ред. В.А. Маслякова, В.С.Матяжова. – М.: Высш.шк., 1991. – 240 с.
6. Положення про комплексну внутрівузівські змагання КДПУ ім. В.Винниченка 2009-2010 н.р. – Кіровоград: РВВ КДПУ ім. В.Винниченка, 2009. – 35 с.
7. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Тернополь, 2001. – ч.1.–272 с.; ч.2- 248.
8. Спортивные и подвижные игры. - Учебник для средних специальных заведений физической культуры. - М.: ФиС, 1994.
9. Спортивные и подвижные игры. – Под.ред.Чумакова П.А.– М.: ФиС,

10. Система управління охорони праці в закладах освіти Кіровоградської області. Управління освіти Кіровоградської обласної державної адміністрації. – Кіровоград, 1997
11. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: 6. 11. 12. Учеб.пособие для студ. высш. учеб. завед. физич культуры. – М.: Академия, 2001. – 144 с.
13. Теория і методика фізичного виховання 2 томах. Том 1. Общие основы теории и методики физического воспитания.
14. Фалько О.П., Сергієнко Л.П. Гімнастика з основами фізичної підготовки школярів. (Навчальний посібник). – Херсон: Наддніпрянська правда, 1994 р. 208 с.
- 1970.
15. Закон України "Про фізичну культуру і спорт". – К., 1994. — 22 с.
16. Осінчук В. Г., Попеску І. К. Визначення основних спортивних термінів фізичної культури і спорту. – К: ІСДО, 1995. – 200 с.
17. Цільова комплексна програма "Фізичне виховання – здоров'я нації". – К., 1998. – 48 с.
18. Концептуальні засади подальшого розвитку фізичної культури і спорту в Україні//Наука в олімпійському спорті. – 1998.– № 1. – С. 5-12.
20. Концепція фізичного виховання в системі освіти України// Фізичне виховання в школі. – 1998. – № 2. – С. 2-7.

## 15. Інформаційні ресурси

Документи і масиви документів в інформаційних системах (бібліотеках, архівах, фондах, банках даних, депозитаріях, музейних сховищах і т.і.):

- Новинні стрічки (online-новини).
- Книжковий фонд, періодика та фонди на електронних носіях.
- Підписки на електронні копії періодичних видань. Деякі газети і журнали випускають свої повні електронні копії і надають до них доступ.
- Доступ до електронних архівів і баз даних, що містить інформацію з найрізноманітніших питань.

<http://www.uni-sport.edu.ua>

<http://vak.org.ua/>

[vippo.lutsk.ua/lib/periodyka](http://vippo.lutsk.ua/lib/periodyka)

<http://www.sportscience.org.ua/>

**Положення про заліки з фізичного виховання  
для студентів I – II курсів,  
віднесених за станом здоров'я  
до спеціальної медичної групи,  
а також для студентів,**



### **звільнених від фізичних навантажень**

1. Залік з фізичного виховання є обов'язковою формою підсумкового контролю в КДПУ і проводиться за єдиною методикою в кінці кожного року навчання і виставляється як середньозважений бал 4–х атестацій (за умови позитивних оцінок 4–х змістових модулів);

2. Студент повинен надати довідку про стан здоров'я і про захворювання з рішення медичної комісії студентської поліклініки стосовно медичної групи або звільнення від фізичних навантажень.

3. Студенти спеціальної медичної групи виконують залікові вимоги урахуванням медичних показань та проти показань.

4. Вагітні студентки звільняються від занять і для атестації та заліку готують реферативні роботи.

5. Студенти, які мають суттєві відхилення в стані здоров'я, і звільнені від фізичних навантажень повинні відвідувати заняття у спеціальній медичній групі і виконувати теоретичні і методичні завдання з фізичного виховання. Такі студенти отримують залік згідно вимог для студентів звільнених від фізичних навантажень.

6. У випадках погіршення у стан здоров'я довідку про хворобу і тимчасове звільнення від занять студент повинен надати протягом 5 днів з моменту її закриття.

7. Результат заліку оцінюється за 4–и бальною системою як середньозважений бал 4–х змістових модулів і вноситься до журналу, залікової відомості і залікової книжки студента.

8. Студентам, які не з'явилися на залік своєчасно або отримали оцінку “незадовільно”, дозволяється ліквідувати академічну заборгованість до початку наступного семестру або навчального року (згідно графіку ліквідації заборгованості по факультетам)

### **Змістовий модуль для студентів, звільнених від фізичних навантажень I курс**

1. Відвідування занять:

- 16 – 14 занять – 5 балів;
- 13 – 11 занять – 4 бали;
- 10 – 9 занять – 3 бали;
- 8 і < занять – 2 бали.

2. Здача контрольних вимог методичної і теоретичної підготовки:
  - реферат (згідно тематики);
  - комплекс ЗР (вміння скласти і провести 6 вправ з однолітками);
  - рухлива гра (обрати за бажанням і провести гру);
  - естафета (придумати естафету і провести з однолітками).
3. Визначення оцінки з фізичного виховання для студентів звільнених від фізичних навантажень здійснюється за результатами суми балів за відвідування і за контрольні вимоги теоретичної і методичної підготовки.

#### **Шкала оцінювання:**

- 50 – 47 балів – “5” (відмінно);
- 46 – 38 балів – “4” (добре);
- 37 – 30 балів – “3” (задовільно)
- до 30 балів – “2” (незадовільно).

#### **Умови отримання заліку**

1. Відвідування занять у спортивній формі, по можливості брати участь у занятті (за умови доброго самопочуття).
2. Залік виставляється як середньозважений бал 4-х змістових модулів (атестацій) і оцінюється за схемою:
  - 4.75 – 5.0 – відмінно (зараховано)
  - 4.25 – 4.74 – добре (зараховано)
  - 3.75 – 4.24 – добре (зараховано)
  - 3.25 – 3.74 – задовільно (зараховано)
  - 3.0 – 3.24 – задовільно (зараховано)
  - 2.99 – 2.50 – не задовільно (не зараховано).

### **5.3 Вимоги до студентів I-III курсів звільнених від фізичних навантажень**

1. Наявність довідки про звільнення від фізичних навантажень з студентської поліклініки з визначенням діагнозу захворювання і рішення медичної комісії про термін звільнення.

2. Обов'язкове відвідування всіх занять у спортивній формі.
3. Теоретична підготовленість студента перевіряється і оцінюється за результатами реферативної роботи.

**Вимоги до написання реферату:**

- 1) Обсяг: не менше 8 сторінок формату А4; шрифт 14; інтервал 1.5;
- 2) Оформлення: повинно відповідати вимогам до написання даного типу робіт.
- 3) Літературні джерела: подаються в кінці роботи у порядку їх використання чи у алфавітному порядку де вказано:
  - видавництво;
  - рік видання;
  - загальний обсяг сторінок.
- 4) Структура реферату:
  - Вступ – розкриття важливості проблеми;
  - Основна частина – основна теоретична інформація;
  - Висновки ;
  - Додатки – таблиці, комплекси;
  - Література.

**Нарахування балів за теоретичну підготовленість**

Бали	Критерії оцінювання
<b>5</b>	Розкриття теми повне і правильне.
<b>4</b>	Розкриття теми по суті правильне, але не повне.
<b>3</b>	Розкриття теми неповне і з суттєвими помилками.
<b>2</b>	Завдання не виконано в повному обсязі, лише часткове розглядання окремих питань.

4. Методична підготовленість перевіряється і оцінюється за якістю виконаних завдань, що містять практичні дії.

**Зміст завдання для  
перевірки методичної підготовленості**

1. Проведення комплексів ЗРВ без предметів (I курс), з предметами і в русі (II, III курс);

Організація і проведення рухливих ігор різної інтенсивності і змісту;  
Організація і проведення естафет з предметами і без предметів; з використанням бігу і ходьби; стоячи на місці.

*Примітка:* більш ретельно про методику, проведення комплексів ЗРВ, рухливих ігор і естафет, можна прочитати в розділі “Методична підготовка”.

**Нарахування балів за методичну підготовленість**

Бали	Критерії оцінювання
------	---------------------

<b>5</b>	Завдання виконано правильно і без помилок і зауважень.
<b>4</b>	Завдання виконано правильно, але з 1-2 помилками.
<b>3</b>	Завдання виконано в цілому вірно, але з помилками.
<b>2</b>	Завдання не виконано в повному обсязі, або виконано з грубими помилками.

**Тематика  
реферативних робіт для  
студентів, звільнених від  
фізичних навантажень**

## **I, III курсів**

### ***I курс***

#### **Тема 1.**

1 модуль – Руховий режим і фізичні навантаження при ... (вказати своє захворювання);

#### **Тема 2.**

2 модуль – Гігієнічні основи фізичного виховання.

#### **Тема 3.**

3 модуль – Самоконтроль і самострахування під час занять фізичними вправами.

#### **Тема 4.**

4 модуль – Вплив способу життя на стан здоров'я студентської молоді.

### ***III курс***

#### **Тема 1.**

1 модуль – Професійно-прикладна фізична підготовка студентів (зміст, завдання, умови реалізації).

#### **Тема 2.**

2 модуль – Фізкультурно-оздоровчі та спортивно-масові заходи в режимі дня, загальноосвітні школи (спортивні свята, конкурси, змагання з видів спорту).

#### **Тема 3.**

3 модуль – Основи оздоровчого тренування при різноманітних відхиленнях у стані здоров'я. Індивідуальна фізична підготовка.

#### **Тема 4.**

4 модуль – Фізична культура в сім'ї.