Державний вищий навчальний заклад

«Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника »

Кафедра_____Фізичного виховання_____

“**ЗАТВЕРДЖУЮ**”

Проректор _____

“____”_____ 20___ р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

_____В4_ Фізичне виховання _____

за освітньо-професійною програмою **«Психологія»**

Перший (бакалаврський) освітній рівень

Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки_____

Спеціальність 053 Психологія_____

інститут, факультет Філософський _____

Івано-Франківськ – 2017 рік

Робоча програма з **фізичного виховання** для студентів 1-2 курсу за всіма спеціальностями ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»

„31” серпня, 2017 р. – 19 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 фзичного виховання

Протокол від “31” серпня 2017 р. № 1

Завідувач кафедри: доцент Файчак Р.І.

_____ _____

(підпис) (прізвище та ініціали)

“31” серпня 2017 р.

Схвалено методичною комісією факультету фізичного виховання.

Протокол від “31”серпня 2017 р. № 1

Голова _____ (_____)

(підпис) (прізвище та ініціали)

©_____, 20__ рік

© _____, 20__ рік

Опис навчальної дисципліни

<table>
<tr><td rowspan="2">Найменування показників</td><td rowspan="2">Галузь знань, спеціальність, освітній рівень</td><td colspan="2">Характеристика навчальної дисципліни</td></tr>
<tr><td>денна форма навчання</td><td>заочна форма навчання</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Без кредитна дисципліна</td><td>Галузь знань
05 Соціальні та поведінкові науки</td><td colspan="2" rowspan="2">За вибором ВНЗ</td></tr>
<tr><td></td></tr>
<tr><td>Без модульна дисципліна</td><td rowspan="5">Спеціальність – 053 психологія</td><td colspan="2">Рік підготовки:</td></tr>
<tr><td>1,2-й</td><td>_____-й</td></tr>
<tr><td>Індивідуальне науково-дослідне завдання – Методика занять фізичними вправами</td><td colspan="2">Семестр</td></tr>
<tr><td>Загальна кількість годин – 468 год</td><td>1-4-й</td><td>_____-й</td></tr>
<tr><td rowspan="10">Тижневих годин -7 для денної форми навчання:

аудиторних – 2
самостійної роботи студента – 5</td><td colspan="2">Лекції</td></tr>
<tr><td>__ год.</td><td>__ год.</td></tr>
<tr><td rowspan="9">Освітній рівень: перший (бакалаврський)</td><td colspan="2">Практичні, семінарські</td></tr>
<tr><td>120 год.</td><td>300 год.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Лабораторні</td></tr>
<tr><td>__ год.</td><td>__ год.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Самостійна робота</td></tr>
<tr><td>300 год.</td><td>__ год.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Індивідуальні завдання:
__ год.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Вид контролю:
Атестація, залік</td></tr>
</table>

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

для денної форми навчання – 120/300

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 підготуванню її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установлення 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.

Загальні компетентності:

здатність зберігати і зміцнювати власне здоров'я;

здатність і вміння формувати та всебічно розвивати організм, а також фізичну культуру.

Спеціальні компетентності:

здатність застосовувати фізичну культуру у соціально-професійній діяльності;

здатність формувати установку на здоровий спосіб життя, фізичне удосконалення і самовиховання;
здатність і вміння забезпечувати високий рівень фізичної працездатності протягом усього періоду навчання у ВНЗ;
здатність оволодіти системою практичних умінь і навичок для занять улюбленими видами фізкультурної діяльності.

3. Програма навчальної дисципліни

1. Рухливі ігри

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

2.Легка атлетика

(Теоретична підготовка; спрінтерський 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 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	13
Тема 2 «Біг на короткі дистанції		4	13
Тема 3 «Кросс»		6	13
Тема 4 Футбол»		6	12
Тема 5 «Баскетбол»		6	12
Тема 6 «Плавання»		4	12
Разом за 1 семестр		30	75
2 семестр			
Тема 7 «Лижний спорт»		4	13
Тема 8 «Волейбол»	-	6	13
Тема 9 «Гімнастика»		6	13
Тема 10 «Метання»		4	12
Тема 11 «Стрибок у довж. з/р»		4	12
Тема 12 «Державне тестування»		6	12
Разом за 2 семестр		30	75
Разом за 1 рік		60	150

Назва теми	Кількість годин, відведених на		
	лекції	практичні (семінарські), лабораторні заняття	самостійну роботу
3 семестр			
Тема 1 «Рухливі ігри ЗФП»		4	13
Тема 2 «Біг на короткі дистанції		4	13
Тема 3 «Кросс»		6	13
Тема 4 Футбол»		6	12
Тема 5 «Баскетбол»		6	12
Тема 6 «Плавання»		4	12
Разом за 3 семестр		30	106
4 семестр			
Тема 7 «Лижний спорт»		4	13
Тема 8 «Волейбол»	-	6	13
Тема 9 «Гімнастика»		6	13
Тема 10 «Метання»		4	12
Тема 11 «Стрибок у довж. з/р»		4	12
Тема 12 «Державне тестування»		6	12
Разом за 4 семестр		30	116
Разом за 2 рік		60	150
Всього годин		120	300

5. Теми семінарських занять

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

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	12
6	Плавання	8
7	Лижний спорт	8
8	Гімнастика	12
9	Кросс	12
10	Державні тестування	12

7. Теми лабораторних занять

Лаболаторні заняття не заплановані

8. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Рухливі ігри	26
2	Легка атлетика	74
3	Футбол	24
4	Баскетбол	24

5	Волейбол	26
6	Плавання	24
7	Лижний спорт	26
8	Гімнастика	26
9	Кросс	26
10	Державні тестування	24

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	8	практич	5
	5	Розвиток швидкості	6	Практич	6
	6	Розвиток швидкості	6	Практич	7
	7	Швидкісно-силова	8	практич	8
	8	Швидкісно-силова	8	практич	9
	9	Правила гри в баскетбол	3	усна	10
	10	Історія гри в баскетбол	3	усна	11
	11	Передачі двома руками від	6	практич	12
	12	Теорія і методика	3	усна	13
	13	Ведення мяча	6	практич	14
	14	Кидки м’яча в кошик	6	практич	15
	15	Ведення і атака кошика	6	практич	16

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	19
	17	Історія гри у волейбол	5	усна	20
	18	Методика підготовки у	5	усна	21
	19	Відбивання м’яча, передачі	5	практич	22
	20	Відбивання м’яча, передачі	5	практич	23
	21	Подачі в різні зони	5	практич	24
	22	Розігрування м’яча та	5	практич	25
	23	Двохстороння гра у волейбол	6	практична	26
	24	Техніка стрибка у довжину з	5	усна	27
	25	Поштовх,політ і	5	практич	28
	26	Підбирання розбігу і стрибок	5	практич	29
	27	Техніка бігу на довгі	3	усна	30
	38	Оздоровчий біг 3-5 км	7	практич	31
	29	Біг на результат на довгі	9	практич	32
	30	Техніка бар’єрного бігу	3	усна	33

3 семестр

Семестр	Номер тижня	Зміст самостійної роботи	Обсяг (год.)	Форма контролю	Тиждень, на якому здійснюється контроль
3	31	Технічні дії під час при у	2	усна	36
	32	Історія гри у футбол	2	усна	37
	33	Тактико-технічні дії під	2	усна	38
	34	Передачі м’яча на коротку	7	практичн	39
	35	Передачі та удари м’яча на	7	практичн	40
	36	Ведення м’яча з ударом по	7	практичн	41
	37	Двохстороння гра	6	практичн	42
	38	Двохстороння гра	6	практичн	43
	39	Види лижних ходів	3	усна	44
	40	Теорія лижного спорту	3	усна	45
	41	Класичні 1.2.3 і 4-х крокові	6	практичн	46
	42	Класичні поперемінні ходи	6	практичн	47
	43	Коньковий хід	6	практичн	48
	44	Проїзд дистанцій 3 км	6	практичн	49
	45	Проїзд дистанцій 5 км	6	практичн	50

4 семестр

Семестр	Номер тижня	Зміст самостійної роботи	Обсяг (год.)	Форма контролю	Тиждень, на якому здійснюється контроль
4	52	Види плавання	2	усна	53
	53	Історія плаванні	3	усна	54
	54	Теорія і методика	3	усна	55
	55	Плавання стилем кроль на	6	Практич	56
	56	Плавання на спині	6	практичн	57
	57	Плавання брасом	6	практичн	58
	58	Плавання батерфляй	6	практичн	59
	59	Водне поло	6	практичн	60
	60	Змагання з плавання	6	практичн	61
	61	Техніка бігу на середні	3	усна	62
	62	Техніка бігу на середні та	3	усна	63
	63	Біг на середні дистанції	9	практичн	64
	64	Старти і стартові	6	практичн	65
	65	Пробігання відрізків	5	практичн	66
	67	Біг по пересіченій	5	практичн	67

10. Методи навчання

1. Практичні методи

-методи навчання рухових дій

- методи вдосконалення та закріплення рухових дій

-методи вдосконалення фізичних якостей

2.Методичні прийоми вправляння

3. Метод використання слова

4.Метод демонстрації

11. Методи контролю

1.норматив

2.усне опитування

3.державне тестування

4.атестація

5.залік

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		
Д	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 х 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

№ з/п	Автор (автори)	Назва	Видавництво.	К-сть екз.
1	Богдан Шиян	Теорія іметодика фізичного	2010	
2	Наумчук В.І.	Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури в	2017	
3	А.В.Чайка	Гімнастика	2009	
4	Ю.О.Полатайко	Здоровий спосіб життя студентів – стрес,адаптація,спорт	2010	
5.	Ю.Німчук	Теорія і методика гри у футбол	2010	
6.	Ю.З.Кузнєцов	Лижна підготовка	2015	
7.	М.Цап	Волейбол	2009	
8	Р.Файчак	Дихальна гімнастика	2016	
9	Антонець В.Д, АнтонецьВВ	Фізичне виховання курс лекцій	2016	

Допоміжна

1	Дж.Х.Вілмор	Фізіологія спорту	1994	
2	И.Бельский	Системы эффективной	2006	
3	С.Бублик О.Крижанівська	Легка атлетика	2011	
4	Ю.Полатайко	Плавання	2014	

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.