

ОПИС

навчальної дисципліни «Фізичне виховання»

Галузь знань: 01 Освіта/ Педагогіка

Спеціальність: 014 Середня освіта (Інформатика)

Ступінь вищої освіти – бакалавр

1. Загальна характеристика дисципліни

Загальний обсяг дисципліни – 8 кредитів ЄКТС.

Статус дисципліни – нормативна.

Навчально-науковий інститут фізики, математики, економіки та інноваційних технологій.

Кафедра – фізичного виховання

Курс – 1-2; семестр – 1-3; вид підсумкового контролю – залік.

Викладачі: _____

| Форма навчання | Курс | Семестр | Загальний обсяг дисципліни Кредити ЄКТС | Кількість годин | | | | | | Курсова робота | Вид семестрового контролю | |
|----------------|------|---------|--|-------------------|--------|--------------------|-------------------|---------------------|-------------------|----------------|---------------------------|---------|
| | | | | Аудиторні заняття | | | | | Самостійна робота | | Залік | Екзамен |
| | | | | Разом | Лекції | Лабораторні роботи | Практичні заняття | Семінарські заняття | | | | |
| Денна | 1, 2 | 1-3 | 8/ 240 | 160 | | | 160 | | 80 | | + | |

Інформація подається у вигляді бесід та повідомлень викладача в процесі проведення практичних занять (максимальна кількість балів - 10) і включає відомості про:

Теоретична частина курсу

(максимальна кількість балів - 10)

1. Оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою і спортом.
2. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки.
3. Спорт в системі формування особистості.
4. Основи атлетизму.
5. Основи системи забезпечення працездатності та її відновлення засобами фізичної культури і спорту.
6. Організація та проведення спортивно-масових та оздоровчих заходів.
7. Гігієнічні основи загартування.
8. Допоміжні засоби підвищення працездатності: баня, сауна, масаж.
9. Організація та проведення туристичних походів.
10. Рухливі ігри, забави, розваги в режимі дня школярів.

Зміст методичної частини курсу

(максимальна кількість балів - 10)

1. Методика формування професійно важливих рухових якостей і навичок.
2. Організаційно-методичні основи самостійних занять фізичними вправами з елементами професійно-прикладної фізичної підготовки при різноманітному рівні фізичної підготовленості.
3. Методика занять атлетизмом.
4. Методика добору і виконання фізичних вправ для попередження стомлення, підвищення працездатності і прискорення її відновлення при різноманітних видах праці.
5. Методика побудови самостійних занять фізичними вправами.

I. Проведення рухливої гри.

Вимоги до проведення:

- для якої вікової групи відноситься рухлива гра;
- мета та завдання проведення рухливої гри;
- правильне пояснення гри;
- дозування навантаження в грі;
- визначення ведучих;
- підведення підсумків проведення рухливої гри

II. Стрйові вправи: шиккування, перешикування та різновиди в русі.

**.Практична частина курсу
(максимальна кількість балів - 80)
ОСНОВНА ГРУПА**

| № з/п | Вид | Стать | кількість балів | | | | |
|-------|-------------------------|-------|-----------------|------|------|------|------|
| | | | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| 1. | Біг 100 м.(сек.) | чол. | 13,5 | 13,7 | 14,4 | 14,9 | 15,0 |
| | | жін. | 14,8 | 15,4 | 16,2 | 17,2 | 18,0 |
| 2. | Гнучкість (см) | чол. | 19 | 17 | 15 | 10 | 7 |
| | | жін. | 20 | 17 | 14 | 10 | 7 |
| 3. | 1000м (хв., сек.) | чол. | 3,15 | 3,30 | 3,40 | 4,05 | 4,20 |
| | Біг 500м (хв., сек.) | жін. | 1,55 | 2,05 | 2,10 | 2,15 | 2,30 |
| 4. | Човниковий біг (сек.) | чол. | 9,2 | 9,4 | 9,7 | 10,0 | 10,3 |
| | | жін. | 10,2 | 10,5 | 11,1 | 11,5 | 12,0 |

| № з/п | Вид | Стать | кількість балів | | | | |
|-------|--|-------|-----------------|-----|-----|-----|-----|
| | | | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| 5. | Підтягування (к-сть раз.) | чол. | 14 | 12 | 10 | 8 | 6 |
| | Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги (к-сть разів) | жін. | 24 | 19 | 16 | 11 | 7 |
| 6. | Піднімання тулуба в сід (за 1 хв. к-ть раз.) | чол. | 53 | 48 | 43 | 39 | 28 |
| | | жін. | 48 | 43 | 38 | 34 | 28 |
| 7. | Стрибок в довжину з місця (см) | чол. | 245 | 230 | 215 | 195 | 175 |
| | | жін. | 195 | 175 | 165 | 155 | 145 |
| 8. | Вис на зігнутих руках (сек) | чол. | 50 | 45 | 40 | 35 | 30 |
| | | жін. | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 |

| № з/п | Вид | Стать | кількість балів | | | | |
|-------|--|-------|-----------------|----|----|----|----|
| | | | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| 1. | Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги (к-сть раз) | жін. | 25 | 20 | 18 | 14 | 9 |
| | Підтягування на перекладині (к-сть раз) | чол. | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 |
| 2. | Піднімання тулуба в сід (к-сть разів за 1 хв.) | чол. | 54 | 49 | 45 | 41 | 32 |
| | | жін. | 50 | 45 | 40 | 36 | 30 |

| | | | | | | | |
|----|---|------|------|------|------|------|------|
| 3. | Лежачи на стегнах, руки за головою, ноги закріплені – прогнутись і повернутись у В.П. | чол. | 45 | 40 | 35 | 30 | 25 |
| | | жін. | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 |
| 4. | 1000 м (хв/сек) | чол. | 3,15 | 3,30 | 3,40 | 4,05 | 4,20 |
| | Біг 500 м (хв/сек) | жін. | 1,55 | 2,05 | 2,10 | 2,15 | 2,30 |
| 5. | Біг на 100 м.(сек.) | чол. | 12,9 | 13,2 | 14,4 | 14,9 | 15,0 |
| | | жін. | 14,8 | 15,4 | 16,2 | 17,2 | 18,0 |
| 6. | Човниковий біг 4х9м.(сек.) | чол. | 8,9 | 9,2 | 9,6 | 10,0 | 10,3 |
| | | жін. | 10,0 | 10,3 | 10,9 | 11,0 | 11,4 |
| 7. | Гнучкість (см) | чол. | 19 | 17 | 15 | 10 | 7 |
| | | жін. | 20 | 17 | 14 | 10 | 7 |
| 8. | Вис на зігнутих руках (сек) | чол. | 64 | 51 | 40 | 35 | 30 |
| | | жін. | 20 | 18 | 14 | 12 | 10 |

Практична частина курсу
(максимальна кількість балів - 80)
СПЕЦІАЛЬНА МЕДИЧНА ГРУПА

Зміст теоретичного і методичного курсу ідентичний основній групі

| № з/п | Вид | Стать | кількість балів | | | | |
|-------|---|-------|-----------------|------|------|------|------|
| | | | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| 1. | Біг 100 м.(сек) | чол. | 14,5 | 14,8 | 15,4 | 15,8 | 16,2 |
| | | жін. | 17,1 | 17,5 | 17,9 | 18,2 | 18,5 |
| 2. | Гнучкість (см) | чол. | 19 | 16 | 13 | 9 | 6 |
| | | жін. | 20 | 17 | 14 | 9 | 6 |
| 3. | 1000м (хв.сек) | чол. | 3,40 | 3,50 | 4,10 | 4,20 | 4,40 |
| | Біг 500м (хв.сек) | жін. | 2,18 | 2,23 | 2,33 | 2,38 | 2,48 |
| 4. | Метання медболу (м)(з-за голови) | чол. | 11 | 10 | 9 | 8 | 6 |
| | | жін. | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 |
| 5. | Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги (к-сть раз.) | чол. | 44 | 40 | 35 | 30 | 24 |
| | | жін. | 18 | 16 | 11 | 8 | 7 |
| 6. | Піднімання тулуба в сід (к-ть раз.) | чол. | 47 | 42 | 36 | 32 | 27 |
| | | жін. | 42 | 36 | 32 | 27 | 23 |
| 7. | Стрибки на скакалці за 30 сек (к-сть раз.) | чол. | 70 | 65 | 60 | 55 | 50 |
| | | жін. | 65 | 60 | 55 | 50 | 45 |
| 8. | Лежачи на стегнах, руки за головою, ноги закріплені – прогнутись і повернутись у В.П. | чол. | 45 | 40 | 35 | 30 | 25 |
| | | жін. | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 |

| № з/п | Вид | Стать | кількість балів | | | | |
|-------|--|-------|-----------------|------|------|------|------|
| | | | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| 1. | Згинання і розгинання рук (к-сть раз) | чол. | 45 | 41 | 36 | 32 | 26 |
| | | жін. | 18 | 16 | 14 | 12 | 8 |
| 2. | Гнучкість (см) | чол. | 19 | 16 | 13 | 10 | 7 |
| | | жін. | 20 | 17 | 14 | 10 | 7 |
| 3. | Піднімання прямих ніг у положенні лежачи (к-сть раз) | чол. | 30 | 25 | 20 | 15 | 10 |
| | | жін. | 25 | 22 | 18 | 15 | 10 |
| 4. | 1000м (хв.сек) | чол. | 3,40 | 3,50 | 4,10 | 4,20 | 4,40 |
| | Біг 500м (хв.сек) | жін. | 2,17 | 2,21 | 2,31 | 2,36 | 2,48 |
| 5. | Метання медболу (м) (із за голови) | чол. | 12 | 10 | 9 | 8 | 7 |
| | | жін. | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 |
| 6. | Біг 100 м (сек.) | чол. | 14,2 | 14,7 | 15,0 | 15,8 | 16,0 |
| | | жін. | 17,0 | 17,4 | 17,8 | 18,1 | 18,5 |
| 7. | Стрибки на скакалці за 30 сек (к-сть раз.) | чол. | 70 | 65 | 60 | 55 | 50 |
| | | жін. | 65 | 60 | 55 | 50 | 45 |
| 8. | Із вису на гімнастичній стінці піднімання колін до кута 90° (к-сть раз.) | чол. | 38 | 34 | 28 | 24 | 18 |
| | | жін. | 28 | 24 | 20 | 16 | 12 |

Студенти, звільнені від практичних занять з фізичного виховання

Студенти, звільнені від практичних занять з фізичного виховання (за результатами медичного обстеження) зобов'язані впродовж семестру написати реферат на тему задану викладачем. Об'єм роботи 18-20 сторінок.

Орієнтовна схема оцінювання реферативних робіт за 80-бальною шкалою

Бали додаються

| № з/п | Аспект роботи | Бали, максимум |
|---------------|---|----------------|
| 1. | Ступінь виконання завдання, поставленого керівником перед студентом або повного розкриття теми у роботі | 40 |
| 2. | Рівень самостійності у написанні роботи | 10 |
| 3. | Можливість використання роботи у майбутній професійній діяльності | 10 |
| 4. | Якість мовного оформлення | 10 |
| 5. | Якість бібліографічного опису, наявність посилань на список літератури у тексті роботи | 10 |
| Всього | | 80 |

Бали віднімаються

| № з/п | Аспект роботи | Бали, максимум |
|---------------|---|----------------|
| 1. | За неповноту розкриття теми у роботі | 0-30 |
| 2. | За виявлення списування реферативної роботи з інших робіт | 0-30 |
| 3. | За відсутність посилань у тексті на літературу у списку в кінці роботи | 0-5 |
| 4. | За помилки в оформленні бібліографічного опису, неповного списку літератури | 0-5 |
| 5. | За виявлені граматичні помилки | 0-5 |
| 6. | За відсутність висновків у кінці роботи | 0-5 |
| Всього | | 0-80 |

3. Самостійна робота студента

Самостійна робота студента з дисципліни включає: опрацювання теоретичного та методичного матеріалу, підготовку до практичних занять та підготовку до семестрового заліку.

4. Система поточного та підсумкового контролю результатів навчання. Критерії оцінювання

Семестрова підсумкова оцінка визначається як сума балів з усіх видів навчальної роботи. Оцінка виставляється за шкалами оцінювання: стобальною, національною та ЄКТС

Заліки за талоном № 2 і “К” проводяться у вигляді практичних занять, кількість балів набраних на заліку складається із балів набраних за теоретико-методичні відомості та балів набраних на заліку.

Розподіл 100 балів між видами робіт:

| | |
|---------------------------------|-----------|
| Практична частина курсу | 80 |
| Теоретична частина курсу | 10 |
| Методична частина курсу | 10 |

Список рекомендованої літератури

1. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. Київ: 1996 – 31 с.
2. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III-IV рівнів акредитації. Київ: 2003 – 44 с.
3. Дубогай О.Д., Завадський В.І., Короп Ю.О. Методика фізичного виховання студентів віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи: Навчальний посібник. – Луцьк: “Надстир'я”, 1995. – 220 с.
4. Приступа Є.Н., Слімаковський О.В., Лук'янченко М.І. Українські народні рухливі ігри, розваги та забави: методологія, теорія та практика. – Дрогобич: видання ТЗОВ “Вимір” – 1999 – 449 с.

Завідувач кафедри фізичного виховання

доцент О.В. Слімаковський