

ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»

Кафедра Загальнооекономічної підготовки

«ЗАТВЕРДЖУЮ»



Декан факультету

Артюшенко В.В.
(прізвище та ініціали)

« » _____ 2019 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«Фізичне виховання»

(назва навчальної дисципліни)

освітній рівень бакалавр
(бакалавр, магістр)

спеціальність 194 «Гідротехнічне будівництво, водна інженерія та водні технології»
(шифр і назва спеціальності)

спеціалізація (освітня програма) «Гідротехнічне будівництво, водна інженерія та водні технології»
(назва спеціалізації)

факультет Водного господарства, будівництва та землеустрою
(назва факультету)

2019 – 2020 навчальний рік

Робоча програма «Фізичне виховання» для
(назва навчальної дисципліни)
здобувачів вищої освіти, що навчаються за освітньо - професійною програмою
Гідротехнічне будівництво, водна інженерія та водні технології,
Спеціальністю 194 «Гідротехнічне будівництво, водна інженерія та водні
технології»

Розробники: к.н.ф.в.с., доцент Лишевська В.М., старший викладач Шаповал С.І.
(вказати авторів, їхні посади, наукові ступені та вчені звання)

Робочу програму розглянуто на засіданні кафедри загальнооекономічної
підготовки

Протокол від «28» серпня 2019 № 1

Схвалено методичною комісією факультету водного господарства будівництва та
землеустрою

Протокол від «28» серпня 2019 № 1

Схвалено на Вченій раді факультету водного господарства,будівництва та
землеустрою

Протокол від «28» серпня 2019 № 1

Завідувач кафедри

(підпис)



(Аверчева Н.О.)

(прізвище та ініціали)

« » _____ 2019 року

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 4	Галузь знань <u>19 «Будівництво та архітектура»</u> (шифр і назва)	Нормативна (за вибором)	
Змістових частин – 4	Спеціальність (професійне спрямування): <u>194 - гідротехнічне будівництво, водна інженерія та водні технології,</u> (шифр і назва)	Рік підготовки:	
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ (назва)		1- 2-й	-й
Загальна кількість годин – 120		Семестр	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 2		Освітній рівень: бакалавр	1- 4-й
		Лекції	
		год.	год.
		Практичні, семінарські	
		60 год.	год.
		Лабораторні	
		год.	год.
		Самостійна робота	
		60 год.	год.
		Індивідуальні завдання:	
		год.	
		Вид і форма контролю:	
		залік	

* Примітка:

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

для денної форми навчання –

для заочної форми навчання –

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою викладання дисципліни є сприяння вищій школі у підготовці інтелігентних, високоосвічених, здорових, гармонійно розвинених, компетентних у вибраній спеціальності фахівців агропромислового комплексу з високою і громадською позицією, готових до довголітньої високопродуктивної праці і захисту інтересів Держави України.

Завдання:

- виховання потреби у студентів до фізичного самовдосконалення та систематичних заняттях фізичними вправами протягом всього життя;
- набуття знань з основ теорії, методики та організації фізичного виховання в системі забезпечення здорового способу життя і навчання прикладному їх використанню по удосконаленню свого організму та членів своєї родини, сім'ї;
- формування практичних умінь і навичок з основ методики самоконтролю в процесі вдосконалення, оцінки фізичного стану та рівня фізичної підготовленості;
- включення студентів університету в реальну фізкультурно-спортивну діяльність для творчого засвоєння цінностей фізичної культури і спорту;
- набуття теоретичних знань та вдосконалення спортивно-технічних умінь і навичок в обраному виді спорту, підвищення функціональних можливостей організму, розвиток і вдосконалення фізичних якостей та спортивної майстерності.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

знати: основні положення організації навчального процесу з фізичного виховання, основні компоненти здорового способу життя, основи методики самоконтролю в процесі занять фізичними вправами, теоретико-методичні основи оздоровчого тренування.

вміти: використовувати у соціально-професійній, фізкультурно-спортивній діяльності та у сімейному житті знання й уміння і навички набуті в процесі навчання в університеті.

3. Програма навчальної дисципліни (I семестр)

Змістова частина: Легка атлетика та спортивні ігри

Тема 1. Легка атлетика.

Ознайомити студентів з обсягом практичного матеріалу, вимогами та навчальними нормативами. Продовжувати навчати виконувати комплекс загально-розвивальних вправ. Продовжувати навчати виконувати спеціальні вправи легкоатлета. Ознайомити з технікою бігу на короткі дистанції.

Тема 2. Легка атлетика.

Продовжувати навчати техніці виконання низького старту, бігу по дистанції та фінішуванню в бігу на 100 м. Продовжувати навчати техніці виконання стрибка у довжину з місця. Сприяти розвитку фізичних якостей стрибучості, швидкості та загальної витривалості.

Тема 3. Легка атлетика.

Ознайомити студентів з обсягом практичного матеріалу, вимогами та навчальними нормативами. Продовжувати навчати виконувати комплекс загально-розвивальних вправ. Продовжувати навчати виконувати спеціальні вправи легкоатлета. Ознайомити з технікою бігу на середні дистанції

Тема 4. Спортивні ігри (баскетбол).

Ознайомити студентів з обсягом теоретичного та практичного матеріалу, вимогам та нормативам з баскетболу. Ознайомити і навчити виконувати спеціально-підготовчі вправи баскетболістів. Продовжувати навчати способам пересуванням у баскетболі. Продовжувати навчати прийому та передачі м'яча двома руками на місці та під час руху та кидку м'яча двома руками. Закріпити вивчені елементи техніки у навчальних двосторонніх іграх 2*2, 3*3. Сприяти розвитку фізичних якостей швидкості, спритності, сили, витривалості та координації рухів.

Тема 5. Спортивні ігри (волейбол).

Ознайомити та навчати техніці виконання прийому та передачі м'яча двома руками зверху. Ознайомити та навчати техніці виконання прийому та передачі м'яча однією та двома руками знизу. Ознайомити з рухливими іграми та підготовчими вправами для виконання прийому і передачі м'яча двома руками зверху та однією і двома руками знизу.

Тема 6. Спортивні ігри (волейбол).

Ознайомити та навчати техніці виконання нижньої прямої та нижньої бокової подачі. Ознайомити та навчати техніці виконання верхньої прямої подачі. Закріпити вивчені елементи техніки у навчальних двобічних іграх. Сприяти розвитку фізичних якостей спритності, швидкісної реакції, стрибучості та швидкісно-силовим якостям.

4. Програма навчальної дисципліни (II семестр)

Змістова частина: спортивні ігри та легка атлетика .

Тема 1. Спортивні ігри (волейбол).

Ознайомити та навчати виконання комплексу вправ для вивчення та удосконалення прийому і передачі м'яча двома руками зверху. Ознайомити та навчати виконання комплексу вправ для вивчення та удосконалення прийому і передачі м'яча двома руками знизу. Сприяти розвитку фізичних якостей спритності, швидкісної реакції, стрибучості та швидкісно-силовим якостям.

Тема 2. Спортивні ігри (волейбол).

Ознайомити та навчати техніці виконання нижньої прямої та нижньої бокової подачі. Ознайомити та навчати техніці виконання верхньої прямої подачі. Закріпити вивчені елементи техніки у навчальних двобічних іграх. Сприяти розвитку фізичних якостей спритності, швидкісної реакції, стрибучості та швидкісно-силовим якостям.

Тема 3. Спортивні ігри (баскетбол).

Вдосконалення техніки пересування у баскетболі. Продовжувати вдосконалювати техніку прийому та передачі м'яча двома руками на місці та під час руху та кидку м'яча двома руками. Закріпити вивчені елементи техніки у навчальних двосторонніх іграх 2*2, 3*3. Сприяти розвитку фізичних якостей швидкості, спритності, сили, витривалості та координації рухів.

Тема 4. Легка атлетика.

Вдосконалювати техніку метання гранати. Сприяти розвитку фізичних якостей. Сприяти розвитку загальної фізичної підготовленості.

Тема 5. Легка атлетика.

Вдосконалення техніки виконання стрибка у довжину з місця. Вдосконалення техніки виконання низького старту. Продовжувати навчати техніці бігу по віражу. Сприяти розвитку фізичних якостей сили, стрибучості, швидкості та загальної витривалості.

Тема 6. Легка атлетика.

Вдосконалювати техніку та тактику бігу на довгі дистанції. Сприяти розвитку фізичних якостей. Сприяти розвитку загальної фізичної підготовленості.

4. Структура навчальної дисципліни (I- семестр)

Назви змістових частин і тем	Кількість годин											
	I семестр											
	денна форма						заочна форма					
	усьог о	у тому числі					усього	у тому числі				
л		п	лаб	інд	с.р.	л		п	лаб	інд	с.р.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Змістова частина 1												
Тема 1. Легка атлетика	6		2			4						
Тема 2. Легка атлетика	4		2			2						
Тема 3. Легка атлетика	4		2			2						
Разом за змістовою частиною 1	14		6			8						
Змістова частина 2												

Тема 4 Спортивні ігри (баскетбол)	4	2			2						
Тема 5. Спортивні ігри (волейбол)	4	2			2						
Тема 6. Спортивні ігри (волейбол)	8	4			4						
Разом за змістовою частиною 2	16	8			8						
НДЗ		-	-		-			-	-	-	
Усього годин	30	14			16						

5. Структура навчальної дисципліни (II семестр)

Назви змістових частин і тем	Кількість годин											
	II семестр											
	усього	денна форма					усього	заочна форма				
		у тому числі						у тому числі				
1	2	л	п	лаб	інд	с.р.	8	л	п	лаб	інд	с.р.
		3	4	5	6	7		9	10	11	12	13
Змістова частина 1												
Тема 1. Спортивні ігри (волейбол)	6		4			2						
Тема 2. Спортивні ігри (волейбол)	4		2			2						
Тема 3 Спортивні ігри (баскетбол)	4		2			2						
Разом за змістовою частиною 1	14		8			6						
Змістова частина 2												
Тема 4 Легка атлетика	4		2			2						
Тема 5. Легка атлетика	4		2			2						
Тема 6. Легка атлетика	8		4			4						
Разом за змістовою частиною 2	16		8			8						
ІНДЗ			-	-		-			-	-	-	
Усього годин	30		16			14						

6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Біг 100 м (сек.)	2
2	Біг 1000 м (сек.)	2
3	Біг 500 м (сек.)	2
4	Стрибок у довжину з місця	2
5	Стрибки через скакалку за 1 хв.	2

6	Піднімання в сід з положення лежачи (1хв) раз	2
7	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (раз)	2
	Разом	14

7. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Вис на зігнутих руках (сек.)	2
2	Присіди на лівій та правій нозі (раз)	2
3	Нахили тулуба вперед з пол. стоячи на лаві (см)	2
4	Човниковий біг 4 x 9 м (с)	2
5	Метання гранати	2
6	Біг 3000 м (чол.) Біг 2000 м (жін)	2
7	6-хвилинний біг	2
8	Стрибки у довжину з розбігу	2
	Разом	16

8. Самостійна робота (I-II семестри)

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Виконання під час навчального процесу, а також приготуванні самостійних завдань із теоретичних дисциплін, вправ малих форм активного відпочинку (фізкультурні хвилинки, фізкультурні мікро паузи)	4
2	Виконання мінімального обсягу занять тижневого рухового навантаження	6
3	Виконання додаткових фізичних вправ у поза навчальні години за завданням викладача (визначається індивідуально для кожного студента окремо)	6
4	Участь у змаганнях, спортивних вечорах, фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходах факультету, університету	6
5	Самостійне оволодіння знаннями основ методики спортивного тренування, зміцнення здоров'я, ведення здорового способу життя тощо	4
6	Самостійне оволодіння знаннями, уміннями та навичками розвитку професійно-прикладних психофізичних якостей необхідних у майбутній професійній діяльності	4
	Разом	30

9. Структура навчальної дисципліни (III - семестр)

Назви змістових частин і тем	Кількість годин												
	III семестр												
	денна форма						заочна форма						
	усьог	у тому числі					усього	у тому числі					
о		л	п	лаб	інд	с.р.		л	п	лаб	інд	с.р.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
Змістова частина 1													
Тема 1. Легка атлетика	6		2			4							

Тема 2. Легка атлетика	4		2			2						
Тема 3. Легка атлетика	4		2			2						
Разом за змістовою частиною 1	14		6			8						
Змістова частина 2												
Тема 4 Спортивні ігри (баскетбол)	4		2			2						
Тема 5. Спортивні ігри (волейбол)	4		2			2						
Тема 6. Спортивні ігри (волейбол)	8		4			4						
Разом за змістовою частиною 2	16		8			8						
ІНДЗ			-	-		-			-	-	-	
Усього годин	30		14			16						

10. Структура навчальної дисципліни (IV- семестр)

Назви змістових частин і тем	Кількість годин											
	IV семестр											
	денна форма						заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
л		п	лаб	інд	с.р.	л		п	лаб	інд	с.р.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Змістова частина 1												
Тема 1. Спортивні ігри (волейбол)	6		4			2						
Тема 2. Спортивні ігри (волейбол)	4		2			2						
Тема 3 Спортивні ігри (баскетбол)	4		2			2						
Разом за змістовою частиною 1	14		8			6						
Змістова частина 2												
Тема 4 Легка атлетика	4		2			2						
Тема 5. Легка атлетика	4		2			2						
Тема 6. Легка атлетика	8		4			4						
Разом за змістовою частиною 2	16		8			8						
ІНДЗ			-	-		-			-	-	-	
Усього годин	30		16			14						

11. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
-------	------------	-----------------

1	Біг 100 м (сек.)	2
2	Біг 1000 м (сек.)	2
3	Біг 500 м (сек.)	2
4	Стрибок у довжину з місця	2
5	Стрибки через скакалку за 1 хв.	2
6	Піднімання в сід з положення лежачи (1хв) раз	2
7	Згинання та розгинання рук в упорі леж. (раз)	2
	Разом	14

12. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Вис на зігнутих руках (сек.)	2
2	Присіди на лівій та правій нозі (раз)	2
3	Нахили тулуба вперед з пол. стоячи на лаві (см)	2
4	Човниковий біг 4 x 9 м (с)	2
5	Метання гранати	2
6	Біг 3000 м (чол.) Біг 2000 м (жін)	2
7	6-хвилинний біг	2
8	Стрибки у довжину з розбігу	2
	Разом	16

13. Самостійна робота (III-IV семестри)

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Виконання під час навчального процесу, а також приготуванні самостійних завдань із теоретичних дисциплін, вправ малих форм активного відпочинку (фізкультурні хвилинки, фізкультурні мікропаузи)	4
2	Виконання мінімального обсягу занять тижневого рухового навантаження	6
3	Виконання додаткових фізичних вправ у поза навчальні години за завданням викладача (визначається індивідуально для кожного студента окремо)	6
4	Участь у змаганнях, спортивних вечорах, фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходах факультету, університету	6
5	Самостійне оволодіння знаннями основ методики спортивного тренування, зміцнення здоров'я, ведення здорового способу життя тощо	4
6	Самостійне оволодіння знаннями, уміннями та навичками розвитку професійно-прикладних психофізичних якостей необхідних у майбутній професійній діяльності	4
	Разом	30

10	10	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	100
----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	-----

T1, T2 ... T9 – теми змістових частин.

Схеми оцінювання ДВНЗ «ХДАУ»

Національна диференційована шкала

Оцінка	Мін. рівень досягнень	Макс. рівень досягнень
Відмінно/Excellent	90	100
Добре /Good	74	89
Задовільно/Satisfactory	60	73
Незадовільно/Fail	0	59

Національна недиференційована шкала

Зараховано/Passed	60	100
Не зараховано/Fail	0	59

Шкала ECTS

A	90	100
B	82	89
C	74	81
D	64	73
E	60	63
Fx	35	59
F	1	34

Шкала ECTS недиференційована шкала

P	60	100
F	0	59

18. Методичне забезпечення

1. Лишевська В.М., Володін Є.М., Шаповал С.І. Методика навчання елементам баскетболу (напад, кидок, ведення). – Херсон: РВВ «Колос» ХДАУ 2011.
2. Лишевська в.М., Мосіна К.В. Методика розвитку витривалості легкоатлетів Херсон; РВВ «Колос» ХДАУ 2011.
3. Мосіна К.В., Юськів С.М. “Методика розвитку фізичних здібностей у волейболі ” методичні розробки для проведення теоретичних занять із дисципліни “Фізичне виховання ” – Херсон. РВВ “Колос” ХДАУ, 2014.
4. Лишевська В.М., Мосіна К.В., Юськів С.М. “Техніко-тактична підготовка баскетболістів ” методичні розробки для проведення теоретичних занять із дисципліни “Фізичне виховання ” – Херсон. РВВ “Колос” ХДАУ, 2013.

5. Лишевська В.М., Шаповал С. І. “ Організація самостійних занять” методичні розробки для проведення теоретичних занять із дисципліни “Фізичне виховання ” – Херсон. РВВ “Колос” ХДАУ, 2016.

19. Рекомендована література

Базова

1. Закон України „Про фізичну культуру і спорт”. – К.: 2002. – 22 с.
2. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. – К.: Державний комітет України з питань фізичної культури і спорту, ООО „МТБ”, 2004. – 16 с.
3. Канішевський С.М. Науково – методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентів. – К.: ІЗМН, 1999. – 270 с.
4. Краснов В.П. Фізичне виховання: психофізичні вимоги до фахівців агропрому /Навчальний посібник для вищих навчальних аграрних закладів. – К.: Аграрна освіта, 2000. – 133 с.
5. Дубогай О.Д., Завацький В.І., Короп Ю.О. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров’я до спеціальної медичної групи /Навчальний посібник для студентів вищих і середніх спеціальних навчальних закладів. – Луцьк: „Надстри’я”, 1995. – 217 с.
6. Ильинич В.И. Профессионально – прикладная физическая подготовка студентов вузов: Научно – методические и организационные основы. – М.: Высшая школа, 1978. – 144 с.
7. Раевский Р.Т. Профессионально – прикладная физическая подготовка студентов технических вузов: Учебное пособие. – М.: Высшая школа, 1985. – 136 с.
8. Присяжнюк С.І., Павлів З.М. Оздоровчі навчально – тренувальні заняття для студентів з порушенням зору: Методичні вказівки. – К.: НАУ, 2003. – 17 с.
9. Федорина Н.Б., Присяжнюк С.І. Використання методу колового тренування для розвитку силових та швидко – силових якостей у студентів аграрних вищих навчальних закладів: Методичні вказівки. – К.: НАУ, 2004. – 18 с.
10. Присяжнюк С.І., Гордєєва С.В. Підвищення розумової діяльності та фізичної працездатності студентів аграрних вищих навчальних закладів: Методичні рекомендації. – К.: НАУ, 2004. – 27 с.
11. Філіппов М.М. Психофізіологія людини: Навчальний посібник. – К.: МАУП, 2003. – 136 с.
12. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура: Учебник для студентов вузов. – Мн.: Тесей, 2003. – 528 с.
13. Рибковський А.Г., Канішевський С.М. Системна організація рухової активності людини. – Донецьк: ДонНУ, 2003. – 436 с.

Допоміжна

1. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология. – Ростов н/Д: Феникс, 2000. – 248 с.
2. Гордон Н. Хроническое утомление и двигательная активность. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 127 с.
3. Виру А.А. и др. Аэробные упражнения. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 142 с.
4. Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. – К.: Здоровья, 1988. – 160 с.
5. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия: Пер. с англ. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 192 с.
6. Матвеев Л.П. Основы загальної теорії спорту та системи підготовки спортсменів. – К.: Олімпійська література, 1999. – 318 с.
7. Мурза В.П., Соснин А.С. Психофункциональный самоконтроль при занятиях физическими упражнениями: Методические рекомендации для преподавателей физичнского воспитания и лиц, занимающихся физкультурой и спортом. – К.: КМИ, 1989. – 56 с.
8. Присяжнюк С.И. От тропы здоровья – к значку ГТО. – К.: Здоров'я, 1985. – 64 с.
9. Шлозберг С., Непорент Л. О здоровом образе жизни: Пер. с англ.: Учебное пособие. – М.: Издательский дом «Вильямс», 2000. – 256 с.
10. Сидерський А. Йога восьми кругов. – К.: Ника – Центр, 2004. – 576 с.