

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**ІЗМАЇЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**ФАКУЛЬТЕТ ПЕДАГОГІЧНИЙ**  
**КАФЕДРА соціальної роботи, соціальної педагогіки та фізичної**  
**культури**

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

освітній ступінь бакалавр  
*(назва освітнього ступеня)*

галузь знань для усіх галузей  
*(шифр і назва галузі знань)*

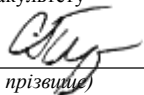
спеціальність для усіх спеціальностей  
*(код і назва спеціальності)*

освітня програма для усіх освітніх програм

тип дисципліни факультативна  
*(обов'язкова / вибіркова / факультативна)*

**ПОГОДЖЕНО:**

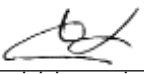
Голова навчально-методичної ради  
педагогічного факультету

  
Пенькова С.Д.  
*(підпис, ініціали, прізвище)*

**РЕКОМЕНДОВАНО:**

кафедрою соціальної роботи, соціальної  
педагогіки та фізичної культури

Завідувач кафедри

  
Фурдуй С.Б.  
*(підпис, ініціали, прізвище)*

**Розробники програми:**

Житомирський Леонід Олександрович,  
старший викладач  
кафедри фізичної культури, біології  
та основ здоров'я

**Рецензенти програми:**

Ярчук Геннадій Васильович, кандидат  
філософських наук, доцент кафедри фізичної  
культури, біології та основ здоров'я

Ніфака Ярослав Миколайович, кандидат з  
фізичного виховання та спорту, доцент кафедри  
фізичної культури, біології та основ здоров'я

## 1. ОПИС ДИСЦИПЛІНИ

| Найменування показників                         | Розподіл годин за навчальним планом |        |
|---|-------------------------------------|--------|
|   | Денна                               | Заочна |
| Кількість кредитів:                             | Лекції:                             |        |
| Модулів:  | Практичні заняття:                  |        |
| Загальна кількість годин: 30                    | 30                                  | 8      |
| Рік вивчення дисципліни за навчальним планом: 1 | Лабораторні заняття:                |        |
|   | -                                   | -      |
| Семестр: 1,2                                    | Семінарські заняття:                |        |
|   | -                                   | -      |
| Тижневе навантаження (год.):                    | Консультації:                       |        |
| - аудиторне: 2                                  | -                                   | -      |
| - самостійна робота:                            | Індивідуальні заняття:              |        |
| Форма підсумкового контролю:                    | -                                   | -      |
| Мова навчання: українська                       | Самостійна робота:                  |        |
|   | -                                   |        |

## 2. МЕТА ДИСЦИПЛІНИ

**Предмет** вивчення навчальної дисципліни: система знань з фізичної культури та навичок здатної самостійно організувати і дотримуватись здорового способу життя.

**Метою** викладання є: формування фізичної культури особистості, здатної самостійно організувати і дотримуватись здорового способу життя.

**Передумови** для вивчення дисципліни - оволодіння загальними компетентностями, що формуються під час вивчення анатомії та фізіології, гігієни фізичного виховання.

**Міждисциплінарні зв'язки:** анатомія та фізіологія людини, основи медичних знань, гігієна фізичного виховання.

## 3. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

1. **Знання:** основи теорії і методики організації фізичного виховання і спортивного тренування; навички ведення здорового способу життя; методику розвитку рухових якостей загальної та професійно-прикладної фізичної підготовки; навички інструкторської і суддівської практики.

Опанування курсом фізичного виховання повинно забезпечити необхідний рівень фізичної і розумової працездатності, допомогти використовувати знання, рухові навички, фізичні та психофізіологічні якості для досягнення високого рівня продуктивності праці фахівців.

2. **Уміння:** гармонійно поєднувати психічні, рухові і вегетативні реакції; підтримувати належний стан здоров'я (працездатність, тривалість життя, народжуваність), організувати здоровий спосіб життя; використовувати набуті навички, формувати рухові навички та уміння; використовувати фізичне виховання для розвитку і реалізації власних можливостей,



|                           |   |    |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---------------------------|---|----|---|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 8.                        | Ознайомлення з розвитком спеціальних рухових якостей засобами атлетизму.                                      | 2  | - | 2  | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| <b>Разом:</b>             |   | 16 | - | 16 | - | - | - | - | 4 | - | 4 | - | - | - | - |
| <b>II семестр</b>         |   |    |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 1.                        | Загальнорозвиваючі вправи та спеціально-підготовчі справи баскетболістів.                                     | 2  | - | 2  | - | - | - | - | 4 | - | 4 | - | - | - | - |
| 2.                        | Основи техніки і тактики гри у баскетбол.   | 2  | - | 2  | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 3.                        | Ознайомлення з технікою виконання силових вправ для різних груп м'язів.                                       | 2  | - | 2  | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 4.                        | Оздоровчі аспекти використання легкоатлетичних вправ. Техніка спортивної ходьби та бігу на середні дистанції. | 2  | - | 2  | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 5.                        | Біг на короткі дистанції. Техніка старту і стартового розбігу на короткі дистанції.                           | 2  | - | 2  | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 6.                        | Розвиток швидкісно-силових якостей. Біг на короткі дистанції. Стрибки.  | 2  | - | 2  | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7.                        | Розвиток витривалості і пружкості. Естафети та рухливі ігри.  | 2  | - | 2  | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| <b>Разом:</b>             |   | 14 | - | 14 | - | - | - | - | 4 | - | 4 | - | - | - | - |
| <b>Проміжний контроль</b> |   | -  | - | -  | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| <b>Разом:</b>             |   | 30 | - | 30 | - | - | - | - | 8 | - | 8 | - | - | - | - |

## 5. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### 5.1. Зміст навчальної дисципліни за темами.

Лекції не передбачено навчальним планом.

### 5.2. Тематика практичних занять - I семестр

Тема 1. Вправи загального розвитку та спеціальні вправи для бігової підготовки.

Тема 2. Особливості техніки бігу на різні дистанції.

Тема 3. Вправи загального розвитку та спеціально-підготовчі вправи волейболістів.

Тема 4. Основи техніки і тактики гри у волейбол.

Тема 5. Навчання вправам основної гімнастики. Гімнастичні вправи в організації рухової діяльності і оздоровлення студентів.

Тема 6. Ознайомлення з розвитком спеціальних рухових якостей засобами атлетизму.

Тема 7. Загальнорозвиваючі вправи та спеціально-підготовчі справи баскетболістів.

Тема 8. Основи техніки і тактики гри у баскетбол.

### **Тематика практичних занять - II семестр**

Тема 1. Ознайомлення з технікою виконання силових вправ для різних груп м'язів.

Тема 2. Навчання складанню програм силової спрямованості.

Тема 3. Оздоровчі аспекти використання легкоатлетичних вправ. Техніка спортивної ходьби та бігу на середні дистанції.

Тема 4. Біг на короткі дистанції. Техніка старту і стартового розбігу на короткі дистанції.

Тема 5. Розвиток витривалості і пружкості. Естафети та рухливі ігри.

Тема 6. Розвиток швидкісно-силових якостей. Біг на короткі дистанції. Стрибки.

Тема 7. Розвиток витривалості і пружкості. Естафети та рухливі ігри.

### **5.3. Організація самостійної роботи студентів.**

Удосконалення рухових навичок та якостей відповідно до програми занять

## **6. ФОРМИ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ**

Не передбачено навчальним планом.

## **7. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ**

### **Технічна підготовленість:**

#### Критерії оцінювання техніки бігу на 60 м бали

|  |   |
|--|---|
| Без помилок, хороша узгодженість та економічність рухів        | 5 |
| Незначні відхилення у роботі рук та ніг                        | 4 |
| Відхилення у роботі рук та ніг, низька економічність рухів     | 3 |
| Значні відхилення та некоординованість у роботі рук та ніг     | 2 |
| Значні помилки виконання вправ, що призводять до швидкої втоми | 1 |

#### Критерії оцінювання техніки стрибка у довжину з місця бали

|  |   |
|--|---|
| Без помилок, хороша узгодженість рухів всіх частин тіла, одночасне відштовхування двома ногами (під кутом 30°), чітке перенесення ЗЦМТ вперед відштовхуванням, амортизація при приземленні | 5 |
| Незначні відхилення координації рук та ніг, ЗЦМТ   | 4 |
| Відхилення у роботі рук та ніг, недостатнє перенесення ЗЦМТ вперед   | 3 |
| Значні відхилення у роботі рук та ніг, не координованість із ЗЦМТ  | 2 |
| Значні помилки при виконанні, що технічно не дозволяє виконати вправу  | 1 |

### Фізична підготовленість:

|                                   |     |     |      |      |      |
|-----------------------------------|-----|-----|------|------|------|
| 1. Біг – 60 м (с)                 |     |     |      |      |      |
| <u>бали</u>                       | 5   | 4   | 3    | 2    | 1    |
| ж                                 | 9.5 | 9.9 | 10.3 | 10.7 | 11.3 |
| ч                                 | 8.5 | 9.1 | 9.4  | 9.7  | 10.3 |
| 2. Стрибок у довжину з місця (см) |     |     |      |      |      |
| <u>бали</u>                       | 5   | 4   | 3    | 2    | 1    |
| ж                                 | 196 | 184 | 175  | 165  | 155  |
| ч                                 | 245 | 225 | 210  | 195  | 185  |

## **8. ІНСТРУМЕНТИ, ОБЛАДНАННЯ ТА ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ, ВИКОРИСТАННЯ ЯКИХ ПЕРЕДБАЧАЄ НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА**

Спортивні споруди та обладнання.

## 9. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

### 9.1. Основні джерела

1. Грибан Г. П., Опанасюк Ф. Г., Скорий О. С. Розвиток витривалості в процесі самостійних занять студентів. Методичні розробки для викладачів кафедри фізичного виховання та студентів. – Житомир, ДАУ, 2005. – 39 с.
2. Грибан Г. П., Опанасюк Ф. Г. Розвиток сили в процесі самостійних занять. Методичні розробки. – Житомир, ДАУ, 2005. – 50 с.
3. Грибан Г. П. Правила техніки безпеки, профілактики спортивного травматизму і надання першої допомоги на заняттях з фізичного виховання, спортивних тренуваннях і фізкультурно-масових заходах. – Житомир, ДАУ, 2005. – 123 с.
4. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів. – Житомир: Вид-во Рута, 2009. – 593 с.
5. Опанасюк Ф. Г., Грибан Г. П. Розвиток швидкості в процесі самостійних занять студентів. Методичні рекомендації для викладачів кафедр фізичного виховання і студентів. Житомир, ДАУ, 2004. – 30 с.
6. Опанасюк Ф. Г., Грибан Г. П. Виховання фізичних якостей в процесі самостійних занять студентів. Методичні рекомендації для викладачів кафедр фізичного виховання і студентів. Житомир, ДАУ, 2004. – 41 с.
7. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] / за ред. Т. Ю. Круцевич. - К. : Олімпійська література, 2008. -Т. 2. - 366 с.
8. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навч. посібник. - 2-е вид., випр. - Харків: „ОВС”. - 2008.

### 9.2. Допоміжна

1. Бубела О. Ю. Навчально-методичний посібник з курсу загальної гімнастики / О. Ю. Бубела, Р. Л. Петрина, А. І. Синиця – Л. : [б. в.], 2001. – 100 с.
2. Грибан Г. П., Опанасюк Ф. Г., Ткаченко П. П. Гімнастична термінологія з фізичного виховання в навчальному процесі. Методичні розробки для студентів та викладачів кафедри фізичного виховання. – Житомир, ДАУ, 2002. – 36 с.
3. Основи здоров'я і фізична культура: навч. прогн. для 1-11 кл. загальноосвіт. навч. закл. - К. : М -во. освіти і науки України: ФФУ, 2001. - 98 с.
4. Твій перший олімпійський путівник / за заг. ред. М. М. Булатової. - К. : Олімпійська література, 2006. - 88 с.
9. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. - Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2003. - Част.1,2.

### 9.3. Інформаційні ресурси

1. <http://www.nbu.gov.ua>
2. <http://lib.sportedu.ru>
3. <http://fizkult-ura.ru/books>
4. <http://www.fizkulturaisport.ru>