

МІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ, МОЛДИ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«ДОНЕЙЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
АВТОМОБІЛЬНО-ДОРОЖНІЙ ІНСТИТУТ

Факультет «Транспортні технології»
Кафедра «Фізичне виховання»

ЗАТВЕРДЖУЮ:
Декан факультету:
В.М. Сокирко
«__» _____ 2010 р.

Рекомендовано
навчально-методичною
комісією факультету,
протокол засідання № 1 від
« 8 » вересня 2010 р.
Голова комісії
к.т.н., доц. _____ М.С. Виноградов

РОБОЧА НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА

дисципліни циклу позакредитних дисциплін «фізичне виховання»

професійний напрямок – 0701 – «Транспорт і транспортна інфраструктура»
напрямок підготовки 6.070101 «Транспортні технології (автомобільний транспорт)»
Курс – 1,2 – денна форма навчання

Рекомендовано кафедрою «Фізичне виховання»
Протокол № 1 від « 30 » серпня 2010 р.

Зав. кафедрою
к.н. з фіз.виховання і спорту

В.О. Комоцька

Програму склав:
к.н. з фіз.виховання і спорту

В.О. Комоцька

ст. викладач
каф. «Фізичне виховання»

П.О.Корчагін

Горлівка 2010 р.

Лист перезатвердження робочої програми з дисципліни «Фізичне виховання»

Вніс зміни до програми

_____ 201 р.
«__»_____

Рекомендована кафедрою «Фізичне виховання», протокол засідання № _____

«__»_____ 201 р.

Зав. кафедрою

Затверджена навчально-методичною

Комісією факультету «Транспортні технології», протокол засідання № _____

«__»_____ 201 р.

Голова комісії

Вніс зміни до програми

_____ 201 р.
«__»_____

Рекомендована кафедрою «Фізичне виховання», протокол засідання № _____

«__»_____ 201 р.

Зав. кафедрою

Затверджена навчально-методичною

Комісією факультету «Транспортні технології», протокол засідання № _____

«__»_____ 201 р.

Голова комісії

Вніс зміни до програми

_____ 201 р.
«__»_____

Рекомендована кафедрою «Фізичне виховання», протокол засідання № _____

«__»_____ 201 р.

Зав. кафедрою

Затверджена навчально-методичною

Комісією факультету «Транспортні технології», протокол засідання № _____

«__»_____ 201 р.

Голова комісії

1. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНИЙ РОЗДІЛ

1.1 Загальні положення

Робоча навчальна програма складена на підставі Галузевого стандарту вищої освіти згідно навчального плану за напрямом підготовки 6.070101-«Транспортні технології (автомобільний транспорт)», вимог Наказу МОН № 161 від 02.06.1993 р., (№ 311 від 21.08.1993), «Фізичне виховання – здоров'я нації» Наказ Міністерства освіти про розробку Положення про ступеневу систему освіти і перелік напрямків вищої базової освіти і кваліфікаційних рівнів у навчальних закладах України № 311 від 21.08.1993р та наказу АДІ ДВНЗ «ДонНТУ» № 31 від 29.05.2008 р.

Зміст програми фізичного виховання має чітку гуманістичну і оздоровчу спрямованість, сприяє гармонійному розвитку особистості, формуванню усвідомленої потреби в зміцненні здоров'я та фізичному вдосконаленні. Реалізація змісту програми сприяє залученню студентів до здорового способу життя, до національних цінностей фізичної культури, задовольняє потреби студентів у фізичному розвитку, забезпечує науково обґрунтований обсяг рухової активності. Зміст програми фізичного виховання складає 8 контрольних модулів: легка атлетика, волейбол, баскетбол, гандбол.

Програма вирішує освітні, виховні, розвиваючі і оздоровчі задачі це: теоретичні знання і уміння у сфері здорового способу життя та фізичного виховання, виховує потребу у фізичному вдосконаленні, забезпечує належний рівень фізичної готовості до життя і майбутньої професійної діяльності, залучає студентів до активних занять фізичним вихованням і спортом.

1.2 Мета викладання дисципліни

Мета викладання дисципліни «Фізичне виховання» - забезпечити відповідні сучасним вимогам знання, уміння та навички студентів з фізичного виховання та фізичної культури, сформувані необхідні в майбутній професійній діяльності мінімальний рівень обов'язкових фізкультурних умінь і навичок для студентів, що навчаються у вищих закладах освіти і отримують певний рівень освіти – «бакалавр»

1.3 Задачі вивчення дисципліни і основні вимоги до рівня засвоєння змісту дисципліни

Для досягнення студентами мети фізичного виховання передбачається комплекс вирішення наступних завдань:

- формування розуміння ролі фізичного виховання в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установа на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;

- формувати систему знань з фізичної культури та здорового способу життя, психологічну та моральну стійкість до емоційно-психологічних вибухів, необхідних у процесі життєдіяльності, навчання, роботи, сімейному вихованні;

- зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності на протязі всього періоду навчання;

- оволодіння системою практичних умінь і навичок занять головними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності, забезпечення, зберігання і зміцнення здоров'я, розвиток і удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості;

- набуття фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості, що визначають психофізичну готовність випускників вищого закладу освіти до життєдіяльності, реагування на кризовий стан людини, надання допомоги їй, знімати вплив негативних емоцій, стресових ситуацій пов'язаних з ризиком для життя.

1.4 Перелік дисциплін необхідних для вивчення даної дисципліни

«Фізичне виховання» органічно пов'язане з такими предметами навчального плану ВНЗ, як валеологія, психологія, філософія, культурологія, українська мова, соціологія.

1.5 Місце дисципліни в професійній підготовці бакалавра

Дисципліна «Фізичне виховання» відноситься до циклу позакредитних дисциплін.

2. РОЗКЛАД НАВЧАЛЬНИХ ГОДИН

Розклад навчальних годин дисципліни «Фізичне виховання» за основними видами навчальних занять наведено в таблиці 2.1

Таблиця 2.1 – Розклад навчальних годин дисципліни «Фізичне виховання»

Види навчальних занять	Годин (кредиті в (ECTS)	I курс		II курс	
		I семестр	II семестр	III семестр	IV семестр
Зальний обсяг дисципліни	288 (8)	72	72	72	72
1. Аудиторні заняття, з них:					
1.1. Практичні заняття	272	68	68	68	68
2. Самостійна робота, з них:					
2.1. Підготовка до практичних занять	16	4	4	4	4
3. Заходи поточного та підсумкового контролю	залік	залік	залік	залік	залік

3. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

3.1 Практичні заняття

Мета проведення практичних занять – формування фізичної культури студентів і здатності реалізувати її в соціально-професійній, фізкультурно-спортивній діяльності.

Задачі практичних занять:

- виховання необхідності у фізичному самовдосконаленні і здоровому способі життя;
- формування системи теоретичних знань і практичних вмінь в галузі фізичної культури;
- включення студентів в активну фізкультурно-спортивну діяльність по освоєнню цінностей фізичної культури і придбання досвіду її використання для всебічного розвитку особистості;
- забезпечення необхідного рівня професійної підготовки майбутніх спеціалістів, включаючи фізичну підготовленість, тренуваність, працездатність, розвиток професійно значимих фізичних якостей і психофізіологічних здібностей;
- повноцінне використання засобів фізичної культури для профілактики захворювань, збереження і зміцнення здоров'я, оволодіння уміннями по самоконтролю в процесі фізкультурно-спортивних занять.

Теми практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання» наведені в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1 – Теми практичних занять

№ п/п	Найменування теми	Обсяг практичних занять, ак. годин	Обсяг самостійної роботи, ак. годин
1	2	3	4
I семестр			
1.	Спеціально підготовчі вправи для бігової підготовки (біг на короткі дистанції).	6	
2.	Спеціально підготовчі вправи для бігової підготовки (кросовий біг).	6	
3.	Розвиток загально фізичних якостей (швидкісно-силові)	6	
4.	Розвиток загально фізичних якостей (витривалість)	6	
5.	Контроль розвитку бігової підготовки. Виконання контрольних нормативів.	4	
6.	Контроль розвитку фізичних якостей. Виконання контрольних нормативів.	4	2
	Модуль.		

Продовження табл. 3.1

1	2	3	4
1.	Ознайомлення з правилами гри в волейбол.	2	
2.	Прийом і передача м'яча (двома руками зверху, знизу).	8	
3.	Подача м'яча (нижня пряма, верхня пряма)	8	
4.	Двостороння гра.	8	
5.	Контрольні нормативи з волейболу (передача м'яча).	4	
6.	Контрольні нормативи з волейболу (подача м'яча).	4	2
	Модуль.		
II семестр			
1.	Ознайомлення з правилами гри в гандбол.	2	
2.	Прийом і передача м'яча різними способами	6	
3.	Ведіння м'яча.	6	
4.	Кидки м'яча по воротам в опорному та безопорному положенні.	6	
5.	Двостороння гра.	6	
6.	Контрольні нормативи з гандболу (передача м'яча на точність).	4	
7.	Контрольні нормативи з гандболу (кидки м'яча по воротам).	4	2
	Модуль.		
1.	Спеціально підготовчі вправи для бігової підготовки (біг на короткі дистанції).	6	
2.	Спеціально підготовчі вправи для бігової підготовки (кросовий біг).	6	
3.	Розвиток загально фізичних якостей (швидкісно-силові)	6	
4.	Розвиток загально фізичних якостей (витривалість)	6	
5.	Контроль розвитку бігової підготовки. Виконання контрольних нормативів.	4	
6.	Контроль розвитку фізичних якостей. Виконання контрольних нормативів.	4	2
	Модуль.		
III семестр			
1.	Вправи загального розвитку та спеціально підготовчі вправи для бігової діяльності.	6	
2.	Вправи загального розвитку та спеціальні легкоатлетичні вправи.	8	
3.	Техніка бігу на короткі та середні дистанції	8	
4.	Розвиток загально фізичних якостей (швидкісно-силові, витривалість).	8	

Продовження табл. 3.1

1	2	3	4
5.	Виконання контрольних нормативів.	4	2
	Модуль.		
1.	Вдосконалення передачі та прийому м'яча (двома руками зверху і знизу).	8	
2.	Вдосконалення верхньої прямої подачі.	8	
3.	Навчання нападаючому удару.	8	
4.	Учбова гра з застосуванням вивчених прийомів.	6	
5.	Здача контрольних нормативів з волейболу (подача м'яча на точність, нападаючий удар).	4	2
	Модуль.		
IV семестр			
1.	Ознайомлення з правилами гри в баскетбол.	2	
2.	Навчання передачі і ловлі м'яча в баскетболі (двома и однією руками на місці і в русі).	8	
3.	Навчання техніки ведення м'яча в баскетболі.	8	
4.	Кидки по кільцю (ближня, середня дистанції та штрафних кидок)	8	
5.	Двостороння гра.	4	
6.	Виконання контрольних нормативів з баскетболу	4	2
	Модуль.		
1.	Спеціально підготовчі вправи для бігової підготовки (біг на короткі дистанції).	6	
2.	Спеціально підготовчі вправи для бігової підготовки (кросовий біг).	6	
3.	Розвиток загально фізичних якостей (швидкісно-силові)	6	
4.	Розвиток загально фізичних якостей (витривалість)	6	
5.	Контроль розвитку бігової підготовки. Виконання контрольних нормативів.	4	
6.	Контроль розвитку фізичних якостей. Виконання контрольних нормативів.	4	2
	Модуль.		
	Разом	272	16

3.2 Самостійна робота студентів

Самостійна робота студентів з фізичного виховання організуються і проводяться у формі:

- занять у спортивних клубах, фізкультурно-оздоровчих центрах, секціях, групах за інтересами;
- самостійних занять фізичними вправами, спортом, туризмом;
- масових оздоровчих, фізкультурних і спортивних заходів;
- занять впродовж дня по забезпеченню працездатності, після навчального відновлення, психорегуляції, корекції.

Основні види самостійних навчальних занять, що використовуються в процесі фізичного виховання:

- оздоровче і спортивне тренування, туристичні походи, дні і години здоров'я;
- спортивні змагання: внутрішні (на першість навчальної групи, курсу, факультету і т.д.) та зовнішні (районні, міські, обласні, регіональні, республіканські) тощо;
- ранкова і вечірня зарядка, вступна, профілактична та відновлювальна гімнастика, фізкультурні паузи, фізкультурні хвилинки, мікро паузи, заходи після навчального відновлення, супровідні вправи.

Використання форм і видів фізичного виховання студентами повинно забезпечувати загальний обсяг індивідуальної рухової активності в середньому не менше 8-10 годин на тиждень.

4. ЗАСОБИ ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

4.1 Види контролю

Основні контрольні заходи:

- поточний контроль;
- підсумковий контроль (МПК) – залік.

Поточний контроль здійснюється на практичних заняттях з фізичного виховання, шляхом перевірки засвоєння практичного матеріалу, підготовленості студентів до конкретного модулю та здачі контрольних нормативів з конкретного виду спорту.

Підсумковий контроль здійснюється у вигляді семестрового заліку.

Семестровий залік передбачає контроль засвоєння студентами практичного матеріалу за семестр.

Студент допускається до заліку після одержання позитивного результату з модульного оцінювання.

4.2 Критерії оцінювання рівня з фізичної підготовленості студентів.

Рейтингова оцінка – підсумкова оцінка знань, умінь та навичок студента з дисципліни «Фізичне виховання» - встановлюється за розрахунком на підставі визначених коефіцієнтів значущості та застосовується для зіставлення оцінок в національній шкалі ECTS (табл.4.1)

Таблиця 4.1 – Оцінки в національній шкалі, рейтинговій шкалі ВНЗ та шкалі ECTS

Задовільні оцінки	Національна шкала		Рейтингова шкала	Шкала ECTS
		Відмінно	Зараховано	17 балів і вище
	Добре	Зараховано	15.25÷16.99	B
	Добре	Зараховано	13.50÷15.24	C
	Задовільно	Зараховано	11.75÷13.49	D
	Задовільно	Зараховано	10.0÷11.74	E
	Незадовільно	Незараховано	5.0÷9.99	FX
	Незадовільно	Незараховано	0.0÷4.99	F

4.3 Тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості та вмінь студентів.

№ п\п	Види випробувань	стать	Нормативи, бали				
			5	4	3	2	1
1	Витривалість Біг на 3000м хв..с. Біг на 2000м хв..с.	ч	12.00	13.05	14.30	15.40	16.30
		ж	9.40	10.30	11.20	12.10	13.00
2	Сила Згинання і розгинання рук в упорі лежачі на підлозі, разів.	ч	44	38	32	26	20
		ж	24	19	16	11	7
3	Підтягування на перекладині, разів.	ч	16	14	12	10	8
		ж	3	2	1	0.5	-
4	Піднімання в сід за 1 хв., разів.	ч	53	47	40	34	28
		ж	47	42	37	33	28
5	Стрибок у довжину х місця, см.	ч	250	241	224	207	190
		ж	210	196	184	172	160
6	Швидкість біг на 100м, с.	ч	13.2	13.9	14.4	14.9	15.5
		ж	14.8	15.6	16.4	17.3	18.2
7	Спритність Човниковий біг 4х9м, с.	ч	8.8	9.2	9.7	10.2	10.7
		ж	10.2	10.5	11.1	11.5	12.0
8	Гнучкість Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см.	ч	19	16	13	10	7
		ж	20	17	14	10	7
9	Волейбол: - Передача м'яча двома руками зверху, знизу в парах на точність, чистоту на відстані 5 – 6 м, разів; - Подача м'яча будь яким способом (з 10 спроб), разів; - Подача м'яча на точність (з 10 спроб), разів; - Нападаючий удар (з 5 спроб), разів.	ч,ж	20	18	16	14	12
		ч	10	8	6	4	2
		ж	8	6	4	2	1
		ч	6-6	8-6	10-6	10-5	10-4
		ж	5	4	3	2	1
10	Гандбол: - Передача м'яча в парах на технічне і вірне виконання, разів; - Кидки м'яча по воротах з 3-х кроків (з 5 спроб), разів.	ч,ж	20	18	16	14	12
		ч,ж	5	4	3	2	1
11	Баскетбол: - Штрафний кидок (з 10 спроб), разів; - Ведіння м'яча з послідуочим кроком і атакою кільця (з 5 спроб), разів.	ч	7	6	5	4	3
		ж	5	4	3	2	1
		ч,ж	5	4	3	2	1
СЕРЕДНЯ ОЦІНКА НОРМАТИВІВ В БАЛАХ			5	4	3	2	1
РЕЙТИНГОВА ОЦІНКА ЗНАТЬ			20	17	13.5	10	5

5. ПЕРЕЛІК НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНОЇ ЛІТЕРАТУРИ І НАВЧАЛЬНИХ ЗАСОБІВ

5.1 Основна та додаткова література

Основна:

1. Теппер Ю.Н. Спорт в высшей школе.- К.: Вища школа, 1980.- 128с.
2. Спортивные игры. Евтушенков А.- М.: Советский спорт, 1991.- 64с.
3. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. Учебник для вузов / Ю.Ю.Железняк, Ю.Н.Портнов, В.П.Савин, А.В.Лесков.- М.: Изд. центр. Академия, 2002.- 520с.
4. Волейбол. Учебник для институтов физкультуры. Под ред. Ю.Н.Клещева.- М.: Физкультура и спорт, 1985.- 269с.
5. Баскетбол. Справочник.- М.: Физкультура и спорт. 1980.- 60с.
6. Игнатьева В.Я. Гандбол. Учебное пособие / В.Я.Игнатьева.- М.: Физкультура и спорт.1983.- 200с.
7. Алабин В.Г. Многолетняя подготовка легкоатлетов. Минск: Вышэйк. шк., 1981.- 208с.
8. Макаров А.Н. Бег на средние и длинные дистанции. Техника, тактика тренировки. / 2-е изд. М.: Физкультура и спорт. 1973.- 240с.

Додаткова:

1. Шлях до здоров'я / М.Ф.Грінько.- К.: Здоров'я, 1982.- 520с.
2. Баранов В.М. В мире оздоровительной физкультуры / В.М.Баранов.- К.: Здоров'я, 1987.- 130с.
3. Спортивная медицина и лечебная физкультура. Учебник для техникумов физической культуры / под ред. А.Г.Дембо.- М.: Физкультура и спорт, 1979.- 332с.
4. Би К., Нортон К. Упражнения в баскетболе.- Перевод с английского. М.: Физкультура и спорт, 1972.- 104с.
5. Баскетбол. Правила змагань. К.: Здоров'я. 1976.- 66с.
6. Фурманов А.Г. Волейбол. М.: Физкультура и спорт. 1983.- 144с.
7. Тренировка гандболиста / Сост. Н.П.Клусов. М: Физкультура и спорт, 1975.- 207с.
8. Бондарчук А.П. Тренировка л/а / А.П.Бондарчук. К.: Здоров'я, 1986.- 160с.