


Донбаська державна машинобудівна академія

кафедра фізичного виховання і спорту


Затверджую:

Декан факультету економіки і менеджменту


Є. В. Мироненко
«__» _____ 2020 р.

Розглянуто і схвалено на засіданні кафедри фізичного виховання і спорту
Протокол № 21 від 27.08.2020 р.

Завідувач кафедри


О. М. Олійник
«__» _____ 2020 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

(шифр і назва навчальної дисципліни)

напрямок підготовки	<u>Всі напрями підготовки</u> (шифр і назва напрямку підготовки)
спеціальність	<u>Всі спеціальності</u> (шифр і назва спеціальності)
Спеціалізація	<u>Відділення спортивного виховання з пауерліфтингу (жінки)</u> (назва спеціалізації)
інститут, факультет, відділення	<u>Денне відділення</u>

Факультет економіки і менеджменту

Розробник: Брюханова Т.С. – викладач кафедри фізичного виховання і спорту

2020 рік

1 Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
		денна форма навчання
Кількість кредитів – позакредитна	Галузь знань <u>всі</u> (шифр і назва)	4г. – нормативна
	Напрямок підготовки <u>всі</u> (шифр і назва)	Рік підготовки:
Модулів – 3	Спеціальність (професійне спрямування): <u>всі</u>	1-5
Змістових модулів – 8 (на кожному курсі)		Семестр
		1-9
		Лекції
		-
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____		Практичні, семінарські
(назва)		Всі – 132 год.
Загальна кількість годин – 264		Лабораторні
	-	
	Самостійна робота	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента - 4	Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр, магістр	Індивідуальні завдання: 10 год.
		Вид контролю: 1 курс (1 – 2 сем., залік) 2 курс (3 – 4 сем., залік) 3 курс (5 – 6 сем., залік) 4 курс (7 – 8 сем., залік) 1 курс маг. (9 сем. залік)

Примітка.

Навчальні заняття для студентів 1-5 курсів відділення спортивного виховання з пауерліфтингу організуються в обсязі 4-х годин обов'язкових занять на тиждень.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить – 4/4.

2 Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета дисципліни «Фізичне виховання» у вищому закладі освіти – послідовне формування фізичної культури особистості фахівця відповідного рівня освіти («бакалавр», «магістр»).

Робоча навчальна програма відділення спортивного виховання з пауерліфтингу є обов'язковою для виконання її змісту студентами денної форми навчання, які обрали даний вид спорту впродовж періоду навчання в академії (5 років).

Методологічною основою програми є чинні державні документи, що регламентують фізичне виховання як обов'язкову дисципліну.

Програма ґрунтується на концептуальних засадах законів України «Про фізичну культуру і спорт», «Про освіту», Цільової комплексної програми «Фізичне виховання – здоров'я нації», Концепції фізичного виховання в системі освіти України, Державних вимогах до навчальних програм з фізичного виховання, Державних стандартів вищої освіти та інших документах, що видані Міністерством освіти і науки України.

Для досягнення мети фізичного виховання студентів передбачається комплексне вирішення наступних **завдань**:

- зміцнення здоров'я, підвищення рівня життєдіяльності та опірності організму діям несприятливих чинників навколишнього середовища шляхом систематичних занять обраними формами та видами фізичної культури в обсязі індивідуальної рухової діяльності 8-10 годин на тиждень;

- виховання у студентської молоді мотивації до систематичних занять фізичними вправами протягом всього життя з метою фізичного самовдосконалення;

- набуття знань з основ теорії, методики та організації фізичного виховання в системі забезпечення здорового способу життя і навчання прикладному їх використанню щодо удосконалення свого організму та членів своєї родини, сім'ї;

- формування практичних умінь і навичок з основ методики самоконтролю в процесі фізичного вдосконалити, оцінки фізичного стану та рівня фізичної підготовленості;

- включення студентів в реальну фізкультурно-спортивну діяльність для творчого засвоєння цінностей фізичної культури і спорту з метою гармонійного розвитку та зміцнення фізичного, психічного і духовного здоров'я, підготовки їх до майбутньої професії;

- набуття теоретичних знань та вдосконалити спортивно-технічних умінь і навичок з обраного виду спорту, підвищення функціональних можливостей організму, розвиток і вдосконалити фізичних якостей та спортивної майстерності.

Вирішення завдань фізичного виховання студентів забезпечується за допомогою двох взаємозалежних змістовних дидактичних компонентів: обов'язкового базового, який формує основи фізичної культури особистості фахівця відповідного рівня освіти (бакалавр, спеціаліст, магістр), і елективного, який ґрунтується на базовому і доповнює його з урахуванням професійної фізичної підготовки, індивідуальних мотивів, інтересів і потреб, стану здоров'я студентів.

Показниками оволодіння необхідними **рівнями знань і умінь** з фізичного виховання випускника вищого навчального закладу є:

- знання і дотримання основ здорового способу життя;

- знання основ методики оздоровлення і фізичного удосконалення традиційними і нетрадиційними засобами і методами фізичної культури;

- знання основ організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності і уміння застосувати їх на практиці в своїй фізичній активності;

- знання основ професійно-прикладної фізичної підготовки і уміння застосувати їх на практиці;

- уміння використовувати фізичні вправи з метою збереження та зміцнення власного здоров'я і забезпечення фахової дієздатності;

- уміння застосовувати методи самоконтролю за станом здоров'я, фізичного розвитку та діяльності функціональних систем організм;
- уміння використовувати природні чинники з метою зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та стійкості до захворювань;
- стійкий навик до щоденних занять фізичними вправами в різноманітних раціональних формах;
- систематичне фізичне тренування з спортивною спрямованістю.

3 Програма навчальної дисципліни

Модуль 1. Загально кондиційна фізична підготовка.

Змістовий модуль 1.1. Загальна фізична підготовка (ЗФП).

Змістовий модуль 1.2. Спеціальна фізична підготовка (СФП).

Змістовий модуль 1.3. Спеціалізація.

Модуль 2. Професійно-прикладна фізична підготовка.

Змістовий модуль 2.1. Спеціальна фізична підготовка (СФП).

Змістовий модуль 2.2. Спеціалізація.

Змістовий модуль 2.3. Загальна фізична підготовка (ЗФП).

Модуль 3. Теорія і методика фізичного виховання.

Змістовий модуль 3.1. Теоретична підготовка.

Змістовий модуль 3.2. Методична підготовка.

4 Структура навчальної дисципліни

Назви змістовних модулів і тем	Кількість годин					
	денна форма					
	усього	у тому числі				
лекції		практ.	лабор.	інд	с.р.	
1	2	3	4	5	6	7
Модуль 1. Загально кондиційна фізична підготовка.						
Змістовий модуль 1.1. Загальна фізична підготовка (ЗФП).						
Тема 1.1.1. ЗФП засобами легкої атлетики.	12		6			6
Тема 1.1.2. ЗФП засобами атлетичної гімнастики.	12		6			6
Тема 1.1.3. ЗФП засобами спортивних ігор.	12		6			6
Разом за зміст. модулем	36		18			18
Змістовий модуль 1.2. Спеціальна фізична підготовка (СФП).						
Тема 1.2.1. Розвиток спеціальних рухових якостей.	18		10			8
Разом за зміст. модулем	18		10			8
Змістовий модуль 1.3. Спеціалізація.						
Тема 1.3.1. Техніка обраного виду спорту.	34		16			18
Тема 1.3.2. Тактика обраного виду спорту.	12		6			6
Тема 1.3.3. Ігрова (для секцій з ігрових видів спорту) та змагальна діяльність.	10		10			

Разом за зміст. модулем	56		32			24
Усього годин за модуль	110		60			50
Модуль 2. Професійно-прикладна фізична підготовка.						
Змістовий модуль 2.1. Спеціальна фізична підготовка (СФП).						
Тема 2.1.1. Розвиток спеціальних рухових якостей.	12		6			6
Разом за зміст. модулем	12		6			6
Змістовий модуль 2.2. Спеціалізація.						
Тема 2.2.1. Техніка обраного виду спорту.	42		22			20
Тема 2.2.2. Тактика обраного виду спорту.	38		22			16
Тема 2.2.3. Ігрова (для секцій з ігрових видів спорту) та змагальна діяльність.	24		14			10
Разом за зміст. модулем	104		58			46
Змістовий модуль 2.3. Загальна фізична підготовка (ЗФП).						
Тема 2.3.1. ЗФП засобами легкої атлетики.	16		8			8
Разом за зміст. модулем	16		8			8
Усього годин за модуль	132		72			60
Модуль 3. Теорія і методика фізичного виховання.						
Змістовий модуль 3.1. Теоретична підготовка.						
Тема 3.1.1. Основи фізичної і психологічної підготовки в обраному виді спорту.	2					2
Тема 3.1.2. Основи технічної і тактичної підготовки в обраному виді спорту.	2					2
Тема 3.1.3. Спорт в системі формування особистості.	2					2
Разом за зміст. модулем	6					6
Змістовий модуль 3.2. Методична підготовка.						
Тема 3.2.1. Основи методики фізичного тренування.	2					2
Тема 3.2.2. Методика технічної і тактичної підготовки в обраному виді спорту.	12				10	2
Тема 3.2.3. Методика побудові самостійних занять фізичними вправами.	2					2
Разом за зміст. модулем	16				10	6
Усього годин за модуль	22				10	12
Усього годин	264		132		10	122

5 Теми практичних занять

ВІДДІЛЕННЯ СПОРТИВНОГО ВИХОВАННЯ З ПАУЕРЛІФТІНГУ (ЖІНКИ)

				Триместри, модулі, найменування навчальних занять та навчальні завдання			
1	2	3	4	5	6		
<i>Триместр I, IV, VII, X, XIII</i>							
Модуль 1. Загально кондиційна фізична підготовка							
1	2	1, 2, 3	1.1 1.2 2.1 3.3	Заняття 1. 1. Виконати тести для визначення функціональної і фізичної підготовленості, рівня фізичного розвитку.	Стадіон, спортзал №3		
1	2	1, 2, 3	1.1 1.2 2.1 3.3	Заняття 2 1. Особливості змагальної діяльності у пауерліфтингу. 2. Сприяти розвитку координаційних здібностей. 3. Технічна підготовка: – вдосконалити техніку жиму штанги лежачи; – вдосконалити техніку станової тяги з підлоги; – вдосконалити техніку тяги з підставок;	Спортзал №		
2	4	1, 2, 3	1.1 1.2 2.1 3.1 3.2 3.3	Заняття 3, 4. 1. Сприяти розвитку загальної і силової витривалості. 2. Сприяти розвитку координаційних здібностей. 3. Технічна підготовка: – вдосконалити техніку жиму штанги лежачи; – вдосконалити техніку присідання зі штангою на плечах. 4. Тактична підготовка: – адекватно оцінити свої можливості в замовленні ваги в ході змагань; – використати спеціальну екіпіровку в ході змагань.	Спортзал №3		
3	4	1, 2, 3	1.1 1.3 2.1 3.1 3.2 3.3	Заняття 5, 6. 1. Сприяти розвитку загальної і силової витривалості. 2. Сприяти розвитку координаційних здібностей. 3. Технічна підготовка: – вдосконалити техніку станової тяги з підлоги; – вдосконалити техніку тяги з підставок; – жим вузьким хватом. 4. Тактична підготовка: – уміння планувати початкові спроби відповідно до своїх можливостей; – використати спеціальну екіпіровку в ході змагань.	Спортзал №3		
4	4	1, 2, 3	1.1 2.1 3.1 3.2 3.3	Заняття 7, 8. 1. Сприяти розвитку загальної і силової витривалості. 2. Сприяти розвитку координаційних здібностей. 3. Технічна підготовка: – вдосконалити техніку жиму штанги лежачи; – вдосконалити техніку присідання зі штангою на плечах; – вправи для м'язів живота. 4. Тактична підготовка: – адекватна оцінка своїх можливостей і замовлення ваги в ході змагань; – використати спеціальну екіпіровку в ході змагань.	Спортзал №3		

5	4	1, 2, 3	1.1 1.3 2.1 3.1 3.2 3.3	<p style="text-align: center;">Заняття 9, 10.</p> <p>1. Сприяти розвитку сили основних м'язових груп. 2. Сприяти розвитку гнучкості. 3. Технічна підготовка: – вдосконалити техніку станової тяги з підлоги; – жим стоячи, вага на плечах. 4. Тактична підготовка: – використати спеціальну екіпіровку в ході змагань.</p>	Спортзал №3
6	4	1, 2, 3	1.1 1.2 2.1 3.1 3.2 3.3	<p style="text-align: center;">Заняття 11, 12.</p> <p>1. Сприяти розвитку сили основних м'язових груп. 2. Сприяти розвитку швидкісної та вибухової сили. 3. Технічна підготовка: – вдосконалити техніку жиму лежачи середнім хватом; – вдосконалити техніку присідання зі штангою на плечах, та нахили. 4. Тактична підготовка: – використання спеціальної екіпіровки в ході змагань.</p>	Спортзал №3
7	4	1, 2, 3	1.1 1.3 2.1 3.1 3.2 3.3	<p style="text-align: center;">Заняття 13, 14.</p> <p>1. Сприяти розвитку загальної і силової витривалості. 2. Сприяти розвитку спритності. 3. Технічна підготовка: – вдосконалити техніку жиму штанги лежачи на похилій лавці; – вдосконалити техніку станової тяги з підлоги. 4. Тактична підготовка: – прищепити навички тактичного мислення; – використати спеціальну екіпіровку в ході змагань.</p>	Спортзал №3
8	4	1, 2, 3	1.1 1.3 2.1 3.1 3.2 3.3	<p style="text-align: center;">Заняття 15,16.</p> <p>1. Сприяти розвитку загальної і силової витривалості. 2. Сприяти розвитку швидкісної та вибухової сили. 3. Технічна підготовка: – вдосконалити техніку станової тяги з підлоги; – вдосконалити техніку присідання зі штангою на плечах. 4. Тактична підготовка: – виховати здібності контролю процесу змагальної діяльності за планом; – використати спеціальну екіпіровку в ході змагань.</p>	Спортзал №3
9	2	1, 2, 3	1.1 3.1 3.2 3.3	<p style="text-align: center;">Заняття 17.</p> <p>1. Виконати контрольні нормативи з розділу ЗФП. 2. Технічна підготовка: – вдосконалити техніку жиму штанги лежачи.</p>	Стадіон, спортзал №3
9	2	1, 2, 3	1.2 1.3 2.1 3.1 3.2 3.3	<p style="text-align: center;">Заняття 18.</p> <p>1. Сприяти розвитку сили основних м'язових груп. 2. Сприяти розвитку гнучкості. 3. Технічна підготовка: – вдосконалити техніку жиму штанги лежачи. 4. Тактична підготовка: – адекватно оцінити свої можливості і замовлення ваги в ході змагань; – використати спеціальну екіпіровку в ході змагань.</p>	Спортзал №3

10	4	1, 2, 3	<p style="text-align: center;">Заняття 19, 20.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.2 1. Сприяти розвитку загальної і силової витривалості. 1.3 2. Сприяти розвитку спритності. 2.1 3. Технічна підготовка: 3.1 – вдосконалити техніку станової тяги з підлоги; 3.2 – вдосконалити техніку жиму лежачи вузьким хватом. 3.3 4. Тактична підготовка: – вміти планувати початкові спроби відповідно до своїх можливостей; – використати спеціальну екіпіровку в ході змагань. 	Спортзал №3
11	4	1, 2, 3	<p style="text-align: center;">Заняття 21, 22.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.2 1. Сприяти розвитку сили основних м'язових груп. 1.3 2. Сприяти розвитку гнучкості. 2.1 3. Технічна підготовка: 3.1 – вдосконалити техніку жиму штанги лежачи; 3.2 – вдосконалити техніку присідання зі штангою на плечах та нахили. 3.3 4. Тактична підготовка: – адекватно оцінити свої можливості в замовленні ваги в ході змагань; – використати спеціальну екіпіровку в ході змагань. 	Спортзал №3
12	4	1, 2, 3	<p style="text-align: center;">Заняття 23, 24.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.2 1. Сприяти розвитку загальної і силової витривалості. 1.3 2. Сприяти розвитку спритності. 2.1 3. Технічна підготовка: 3.1 – вдосконалити техніку станової тяги з підлоги; 3.2 – вдосконалити техніку тяги с плінтів; 3.3 – вправи для м'язів живота. 4. Тактична підготовка: – адекватно оцінити свої можливості в замовленні ваги в ході змагань; – використати спеціальну екіпіровку в ході змагань. 	Спортзал №3
13	4	1, 2, 3	<p style="text-align: center;">Заняття 25, 26.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.2 1. Сприяти розвитку сили основних м'язових груп. 1.3 2. Сприяти розвитку гнучкості. 2.1 3. Технічна підготовка: 3.1 – вдосконалити техніку жиму штанги лежачи; 3.2 – вдосконалити техніку присідання зі штангою на плечах; 3.3 – присідання в ножицях. 4. Тактична підготовка: – виховати здібності контролю процесу змагальної діяльності за планом; – використати спеціальну екіпіровку в ході змагань. 	Спортзал №3

14	4	1, 2, 3	1.2 1.3 2.1 3.1 3.2 3.3	Заняття 27,28. 1. Сприяти розвитку сили основних м'язових груп. 2. Сприяти розвитку гнучкості. 3. Технічна підготовка: – вдосконалити техніку жиму штанги лежачи. 4. Тактична підготовка: – адекватно оцінити свої можливості в замовленні ваги в ході змагань; – використати спеціальну екіпіровку в ході змагань.	Спортзал №3
15	4	1, 2, 3	1.2 1.3 2.1 3.1	Заняття 29,30. 1. Виконати контрольні нормативи з розділу ЗФП, СФП і спеціалізації.	Спортзал №3
60				Всього	
<i>Триместр II, V, VIII, XI, XIV</i>					
Модуль 2. Професійно-прикладна фізична підготовка					
1	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	Заняття 1, 2. 1. Сприяти розвитку загальної і силової витривалості. 2. Сприяти розвитку спритності. 3. Технічна підготовка: – вдосконалити техніку станової тяги з підлоги; – вдосконалити техніку присідання зі штангою на плечах. 4. Тактична підготовка: – прищепити навички тактичного мислення; – використати спеціальну екіпіровку в ході змагань.	Спортзал №3
2	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	Заняття 3, 4. 1. Сприяти розвитку сили основних м'язових груп. 2. Сприяти розвитку гнучкості. 3. Технічна підготовка: – вдосконалити техніку жиму штанги лежачи; – жим стоячи вага на плечах; – вправи для м'язів живота. 4. Тактична підготовка: – використати спеціальну екіпіровку в ході змагань.	Спортзал №3
3	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	Заняття 5, 6. 1. Сприяти розвитку загальної і силової витривалості. 2. Сприяти розвитку спритності. 3. Технічна підготовка: – вдосконалити техніку станової тяги з підлоги; – вдосконалити техніку присідання зі штангою на плечах; – вправи для м'язів живота. 4. Тактична підготовка: – адекватно оцінити свої можливості в замовленні ваги в ході змагань; – використати спеціальну екіпіровку в ході змагань.	Спортзал №3
4	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	Заняття 7, 8. 1. Сприяти розвитку сили основних м'язових груп. 2. Сприяти розвитку гнучкості. 3. Технічна підготовка: – вдосконалити техніку жиму штанги лежачи; – вдосконалити техніку присідання зі штангою на плечах.	Спортзал №3

				4. Тактична підготовка: – вміти планувати початкові спроби відповідно до своїх можливостей; – використати спеціальну екіпіровку в ході змагань.	
5	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	Заняття 9, 10. 1. Сприяти розвитку загальної і силової витривалості. 2. Сприяти розвитку спритності. 3. Технічна підготовка: – вдосконалити техніку станової тяги з підлоги; – вдосконалити техніку жиму середнім хватом; – вправи для м'язів живота. 4. Тактична підготовка: – вміти планувати початкові спроби відповідно до своїх можливостей; – використати спеціальну екіпіровку в ході змагань.	Спортзал №3
6	4	1, 2	1.1 2.1 2. 2 2.3	Заняття 11, 12. 1. Сприяти розвитку сили основних м'язових груп. 2. Сприяти розвитку гнучкості. 3. Технічна підготовка: – вдосконалити техніку жиму штанги лежачи; – вдосконалити техніку присідання зі штангою на плечах та нахили. 4. Тактична підготовка: – адекватно оцінити свої можливості в замовленні ваги в ході змагань; – використати спеціальну екіпіровку в ході змагань.	Спортзал №3
7	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	Заняття 13, 14. 1. Сприяти розвитку загальної і силової витривалості. 2. Сприяти розвитку спритності. 3. Технічна підготовка: – вдосконалити техніку станової тяги з підлоги; – вдосконалити техніку присідання зі штангою на плечах; – вдосконалити техніку жиму стоячи вага на плечах. 4. Тактична підготовка: – прищепити навички тактичного мислення; – використати спеціальну екіпіровку в ході змагань.	Спортзал №3
8	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	Заняття 15,16. 1. Сприяти розвитку загальної і силової витривалості. 2. Сприяти розвитку спритності. 3. Технічна підготовка: – вдосконалити техніку станової тяги з підлоги; – вдосконалити техніку станової тяги з підставок; – вдосконалити техніку жиму середнім хватом. 4. Тактична підготовка: – виховати здібності контролю процесу змагальної діяльності за планом; – використати спеціальну екіпіровку в ході змагань.	Спортзал №3
9	4	1, 2	1.1 2.1 2.2	Заняття 17,18. 1. Виконати контрольні нормативи з розділу СФП і спеціалізації.	Спортзал №3

Триместр III, VI, IX, XII, XV
Модуль 2. Професійно-прикладна фізична підготовка

1	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p style="text-align: center;">Заняття 1, 2.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сприяти розвитку сили основних м'язових груп. 2. Сприяти розвитку гнучкості. 3. Технічна підготовка: <ul style="list-style-type: none"> – вдосконалити техніку жиму штанги лежачи; – вдосконалити техніку присідання зі штангою на плечах; – вправи для м'язів живота. 4. Тактична підготовка: <ul style="list-style-type: none"> – вміти планувати початкові спроби відповідно до своїх можливостей; – використати спеціальну екіпіровку в ході змагань. 	Спортзал №3
2	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p style="text-align: center;">Заняття 3, 4.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сприяти розвитку загальної і силової витривалості. 2. Сприяти розвитку спритності. 3. Технічна підготовка: <ul style="list-style-type: none"> – вдосконалити техніку станової тяги з підлоги; – вдосконалити техніку жиму середнім хватом; – вправи для м'язів живота. 4. Тактична підготовка: <ul style="list-style-type: none"> – адекватно оцінити свої можливості в замовлення ваги в ході змагань; – використати спеціальну екіпіровку в ході змагань. 	Спортзал №3
3	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p style="text-align: center;">Заняття 5, 6.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сприяти розвитку сили основних м'язових груп. 2. Сприяти розвитку гнучкості. 3. Технічна підготовка: <ul style="list-style-type: none"> – вдосконалити техніку жиму штанги лежачи; – вдосконалити техніку станової тяги з підставок. 4. Тактична підготовка: <ul style="list-style-type: none"> – вміти планувати початкові спроби відповідно до своїх можливостей; – використати спеціальну екіпіровку в ході змагань. 	Спортзал №3
4	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p style="text-align: center;">Заняття 7, 8.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сприяти розвитку загальної і силової витривалості. 2. Сприяти розвитку спритності. 3. Технічна підготовка: <ul style="list-style-type: none"> – вдосконалити техніку станової тяги з підлоги; – вдосконалити техніку присідання зі штангою на плечах. 4. Тактична підготовка: <ul style="list-style-type: none"> – адекватно оцінити свої можливості в замовлення ваги в ході змагань; – використати спеціальну екіпіровку в ході змагань. 	Спортзал №3
5	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p style="text-align: center;">Заняття 9, 10.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сприяти розвитку сили основних м'язових груп. 2. Сприяти розвитку гнучкості. 3. Технічна підготовка: <ul style="list-style-type: none"> – вдосконалити техніку жиму штанги лежачи; – вдосконалити техніку присідання зі штангою на плечах та нахили; 	Спортзал №3

				<p>– вправи для м'язів живота.</p> <p>4. Тактична підготовка:</p> <p>– вміти планувати початкові спроби відповідно до своїх можливостей;</p> <p>– використати спеціальну екіпіровку в ході змагань.</p>	
6	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 11, 12.</p> <p>1. Сприяти розвитку загальної і силової витривалості.</p> <p>2. Сприяти розвитку спритності.</p> <p>3. Технічна підготовка:</p> <p>– вдосконалити техніку станової тяги з підлоги;</p> <p>– вдосконалити техніку присідання зі штангою на плечах.</p> <p>4. Тактична підготовка:</p> <p>– адекватно оцінити свої можливості в замовлення ваги в ході змагань;</p> <p>– використати спеціальну екіпіровку в ході змагань.</p>	Спортзал №3
7	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 13, 14.</p> <p>1. Сприяти розвитку сили основних м'язових груп.</p> <p>2. Сприяти розвитку швидкісної та вибухової сили</p> <p>3. Технічна підготовка:</p> <p>– вдосконалити техніку жиму штанги лежачи;</p> <p>– вдосконалити техніку присідання зі штангою на плечах та нахили;</p> <p>– вправи для м'язів живота.</p> <p>4. Тактична підготовка:</p> <p>– вміти планувати початкові спроби відповідно до своїх можливостей;</p> <p>– використати спеціальну екіпіровку в ході змагань.</p>	Спортзал №3
8	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 15,16.</p> <p>1. Сприяти розвитку сили основних м'язових груп.</p> <p>2. Сприяти розвитку гнучкості.</p> <p>3. Технічна підготовка:</p> <p>– вдосконалити техніку жиму штанги лежачи;</p> <p>– вдосконалити техніку станової тяги з підставок.</p> <p>4. Тактична підготовка:</p> <p>– адекватно оцінити свої можливості в замовленні ваги в ході змагань;</p> <p>– використати спеціальну екіпіровку в ході змагань.</p>	Спортзал №3
9	4	1, 2	1.1 2.1 2.2	<p>Заняття 17,18.</p> <p>1. Виконати контрольні нормативи з розділу ЗФП і спеціалізації.</p>	Стадіон, Спортзал №3
	72			Всього	
	132			Всього за навчальний рік	

6 Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Загальна фізична підготовка засобами легкої атлетики.	14
2	Загальна фізична підготовка засобами атлетичної гімнастики.	6
3	Загальна фізична підготовка засобами спортивних ігор.	6

4	Розвиток спеціальних рухових якостей.	14
5	Техніка обраного виду спорту.	38
6	Тактика обраного виду спорту.	22
7	Ігрова (для секцій з ігрових видів спорту) та змагальна діяльність.	10
8	Основи фізичної і психологічної підготовки в обраному виді спорту.	2
9	Основи технічної і тактичної підготовки в обраному виді спорту.	2
10	Спорт в системі формування особистості.	2
11	Методика технічної і тактичної підготовки в обраному виді спорту.	2
12	Основи методики фізичного тренування.	2
13	Методика побудови самостійних занять фізичними вправами.	2
	Разом	122

7 Індивідуальні завдання

На протязі навчального року студенти паралельно з аудиторними практичними заняттями виконують індивідуальні домашні завдання орієнтовані на:

- зміцнення здоров'я, удосконалення статури, головних життєво і професійно важливих фізичних і психічних якостей, рухових і вольових навичок і умінь обраними видами спорту; професійно-прикладної фізичної підготовки, загартування та інших систем фізичних вправ;
- формування індивідуальної системи допоміжних засобів і прийоми підвищення працездатності та прискорення її відновлення при різноманітних видах праці.

При виборі об'єму, інтенсивності і дозування фізичного навантаження, тривалості індивідуальних тренувальних занять необхідно враховувати стан здоров'я, дані фізичного розвитку і фізичної підготовленості, функціональні можливості організму студентів.

8 Методи навчання

У процесі фізичного виховання використовуються традиційні і нетрадиційні засоби і методи фізкультурної освіти та фізичного удосконалення.

Добір засобів і методів здійснюється за розсудом викладачів з урахуванням фізкультурних і спортивних інтересів та індивідуальних особливостей тих, хто займається, рівня їхнього здоров'я, фізкультурної освіти, фізичної підготовленості, наявності умов для занять, екологічного добробуту.

Під час засвоєння програмного матеріалу з дисципліни фізичне виховання використовуються такі методи навчання: словесний, фізичних вправ та спостереження.

Зазначені методи є універсальними і тому використовуються під час лекційних та практичних занять, а також в самостійній роботі студентів.

Зокрема словесний метод передбачає використання розповіді, інструктажу, бесіди, пояснення, вказівки, команди, самонаказу.

Засвоєння техніки рухових дій, яка вивчається передбачає використання методу фізичних вправ (підготовчого, допоміжного і основного методів). Відповідний метод реалізується за допомогою співвідношення потужності та об'єму рухової дії у різних варіаціях (максимальна потужність та малий об'єм, середня потужність та малий об'єм, середня потужність та субмаксимальний об'єм, мала потужність та максимальний об'єм рухової дії).

Під час вивчення нових фізичних вправ та вдосконаленні вже засвоєних використовується метод демонстрації техніки фізичної вправи викладачем.

Крім цього, досить широко використовуються методи образно-наглядної демонстрації (таблиці, схеми, малюнки, комп'ютерна техніка, локальні та комплексні багатofункціональні тренажерні системи).

9 Методи контролю

Засвоєння програми фізичного виховання передбачає систему контрольних заходів, що включає оперативний, поточний, підсумковий контроль і підсумкову атестацію.

Оперативний контроль забезпечує інформацію про хід виконання студентами окремих видів навчальної роботи.

Поточний контроль ставить своїм завданням виявити ступінь засвоєння студентами окремих розділів і тем робочої навчальної програми з фізичного виховання.

Формами і методами оперативного і поточного контролю є педагогічні спостереження: виконання теоретичних контрольних робіт, практичних завдань, вправ і тестів.

Підсумковий контроль проводиться після закінчення логічно завершеної частини занять з фізичного виховання (модуля), результати якого враховуються при виставленні підсумкової оцінки з дисципліни за навчальний рік (залік).

Фізична підготовленість перевіряється і оцінюється за результатами виконання нормативів оцінки фізичної підготовленості студентів.

Передбачається використання модульно-рейтингової системи оцінювання знань. Основною формою контролю знань студентів в кредитно модульній системі є складання студентами всіх запланованих модулів. Формою контролю є накопичувальна система. Складання модуля передбачає виконання студентом комплексу заходів, запланованих кафедрою і передбачених триместровим графіком навчального процесу та контролю знань студентів, затверджених деканом факультету.

Підсумкова оцінка за кожний модуль виставляється за 100-бальною шкалою. При умові, що студент успішно здає всі контрольні нормативи, набравши з кожної з них не менше мінімальної кількості балів, необхідної для зарахування відповідної контрольної точки, самостійно виконує і успішно захищає письмову контрольну роботу, та має за результатами роботи в триместрі підсумковий рейтинг не менше 55 балів, то за бажанням студента в залежності від суми набраних балів йому виставляється підсумкова залікова оцінка за національною шкалою і шкалою ECTS. Переведення набраних студентом балів за 100-бальною шкалою в оцінки за національною (5-бальною) шкалою та шкалою ECTS здійснюється в відповідності до таблиці 1:

Таблиця 1

Рейтинг студента за 100-бальною шкалою	Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS
90-100 балів	відмінно	A
81-89 балів	добре	B
75-80 балів	добре	C
65-74 балів	задовільно	D
55-64 балів	задовільно	E
30-54 балів	незадовільно з можливістю повторного складання	FX
1-29 балів	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	F

Оцінка виконання контрольних нормативів фізичної підготовленості відділення спортивного виховання з гандболу (чоловіки) представлено у таблиці 2

10 Система оцінки модульних вимог з фізичної підготовленості студентів

Модуль 1. Загально кондиційна фізична підготовка			
Семестр	Навч. тиждень	Найменування змістового модуля	Контрольні тести і нормативи
			Чоловіки
I, IV, VII, X, XIII	8	ЗФП	1. Стрибок в довжину з місця, см.
	15		2. Підтягування у висі на поперечині, кількість разів.
	15	СФП	1. «Човниковий» біг 4x9 м, сек.
		Спеціалізація	2 Жим штанги лежачі на горизонтальній лаві, кг
Модуль 2. Професійно-прикладна фізична підготовка			
II, V, VIII, XI	9	СФП	1. Присідання на одній нозі (правій і лівій), кількість разів.
	9	Спеціалізація	1. Присідання зі штангою на плечах, кг.
III, VI, IX	9	ЗФП	1. Біг на 100 м., сек.
	9	Спеціалізація	Станова тяга штанги, кг.
Модуль 3. Теорія і методика фізичного виховання			
III	9	Теоретична підготовка. Методична підготовка.	1. Контрольна робота.
VI	9		
IX	9		
XI	9		
XIII	15		

11 ДЕРЖАВНЕ ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ

Метою щорічного державного оцінювання є визначення та підвищення рівня фізичної підготовленості населення України, створення належних умов для фізичного розвитку різних груп населення, покращення його здоров'я, забезпечення здатності до високопродуктивної праці, захисту суверенітету і територіальної цілісності України, а також сприяння у вихованні патріотизму та громадянської позиції.

Щорічне оцінювання фізичної підготовленості проводиться у травні та є обов'язковим для студентів усіх курсів

Оцінка виконання контрольних нормативів фізичної підготовленості студентів відділення спортивного виховання з пауерліфтингу (жінки)

Таблиця № 2

Бали	Модуль 1 Загально кондиційна фізична підготовка				Модуль 2 Професійно-прикладна фізична підготовка				
	Стрибок в довжину з місця, см.	Згинання та розгинання рук в упорі лежачі від полу, кількість разів	Піднімання прямих ніг у висі на поперечині, кількість разів.	Жим штанги лежачі на горизонтальній лаві, кг.	Присідання на одній нозі (правій і лівій), кількість разів.	Станова тяга штанги, кг.	Біг на 100 м., сек.	Присідання зі штангою на плечах, кг.	
A	100	200	28	10	P	16/16	P+20	16.8	P+20
	99	199							
	98	198						16.9	
	97	197							
	96	196						17,0	
	95	195	26		P-2	15/15	P+17,5		P+17,5
	94	194						17,1	
	93	193							
	92	192						17.2	
	91	191							
B	90	190	25	8	P-2.5	14/14	P+15	17.3	P+15
	89	189	24					17.4	
	88	188							
	87	187						17.5	
	86	186	23						
	85	185		7	P-3	13/13	P+12.5	17.6	P+12.5
	84	184							
	83	183	22					17.7	
	82	182							
C	81	181	21	6	P-3.5	12/12	P+10	17.8	P+10
	80	180	20					17.9	
	79	179	19						
	78	178	18	5	P-4		P+7.5	18.0	P+7.5
	77	177	17						
	76	176	16					18.1	
D	75	175	15	4	P-4.5	13/13	P+5		P+5
	74	174	14					18.2	
	73	173							
	72	172						18.3	
	71	171	13						
	70	170		3	P-5	12/12	P+2.5	18.4	P+2.5
	69	169	12						
	68	168							
	67	167	11					18.5	
E	66	166							
	65	165	10		P-7	10/10	P	18.6	P
	64	164	9					18.7	
	63	163							
	62	162							
	61	161						18.8	
	60	160	8	2	P-8	9/9	P-2.5		P-2.5
	59	159							
	58	158						18.9	
57	157								
56	156								

	55	155	7	1	P-10	8/8	P-5	19.0	P-5
F X	50	150	6		P-15	7/7	P-10	19.2	P-10
	45	145	5		P-20	6/6	P-15	19.4	P-15
	40	140	4	1	P-25	5/5	P-20	19.5	P-20
X	30	135	3		P-30	4/4	P-25	19.7	P-25
	20	130	2	1	P-35	3/3	P-30	19.9	P-30
	10	125	1		P-40	1/1	P-35	20.0	P-35
	0	>	>	>	>	>	>	>	>

○ Примітка: P – власна вага студента

13 МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

1. Долинний Ю.О. Основи організації навчального процесу з фізичного виховання і спорту у вищому навчальному закладі: посібник для вищих навчальних закладів / Ю.О. Долинний, О.М. Олійник, Н.В. Дегтярьова. – Краматорськ: ДДМА, 2014. – 290 с.
2. Єрмоленко О.В. Методика проведення практичних і самостійних занять зі спортивних ігор : посібник / О.В. Єрмоленко, М.В. Єрмоленко. – Краматорськ: ДДМА, 2015. – 76 с.
3. Кошева Л.В. Калланетика: навчальний посібник для викладачів і студентів / Л.В. Кошева. – Краматорськ: ДДМА, 2012. – 72 с.
4. Міронов А.О. Формування здорового способу життя майбутніх фахівців машинобудівного профілю: навчальний посібник для студентів і викладачів / А.О. Міронов, О.М. Олійник, Ю.О. Долинний – Краматорськ: ДДМА, 2013. – 60 с.
5. Олейник О.Н. Производственная гимнастика в режиме дня работников умственного труда: пособие / О.Н. Олейник, Ю.А. Долинный. – Краматорськ: ДГМА, 2014. – 35 с.
6. Раєвський Р.Т. Професійно-прикладна психофізіологічна й психофізична підготовка студентів і фахівців машинобудівних спеціальностей: / Р.Т. Раєвський, В.І. Філінков. – Краматорськ: ДДМА, 2014. – 111 с.
7. Раєвський Р.Т. Професійно-прикладна психофізіологічна й психофізична підготовка студентів і фахівців машинобудівних спеціальностей: / Р.Т. Раєвський, В.І. Філінков. – 2-ге видання, змінене та доповнене. – Краматорськ: ДДМА, 2015. – 135 с.
8. Тимошенко В.В. Легка атлетика: посібник до практичних і самостійних занять / В.В. Тимошенко, В.Г. Лосік, О.В. Полях. – Краматорськ: ДДМА, 2014. – 56 с.
9. Черненко С.О. Шляхи підвищення ефективності навчально-тренувальних занять з бадмінтону серед студентів вищої школи: посібник / С.О. Черненко, В.Л. Мудрян. – Краматорськ: ДДМА, 2014. – 74 с.

14 РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Базова

1. Козіброцький С.П. Програмно-методичні засади фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів III-IV рівнів акредитації: Теорія, методика, практика: [методичні рекомендації для завідувачів та викладачів кафедр фізичного виховання ВНЗ України]. / С.П. Козіброцький, Г.Є. Іванова. – Луцьк: ЛДТУ, 2002. – 122 с.
2. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді. Посібник. / Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2011. – 224 с.
3. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту: Т1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич. – К., 2008. – 392 с.
4. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Методики фізичного виховання різних груп населення. Підручник / Під. заг. ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2012. – Т.2. – 392 с.
5. Назар П.С. Медико-біологічні основи фізичної культури і спорту : навчальний посібник / П.С. Назар, О.О. Шевченко, Т.П. Гусев. – К. : Олімпійська література, 2013. – 327 с. : табл., іл.
6. Папуша В.Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях [Текст]: навч. посіб. / В.Г. Папуша. – Тернопіль : Підручники і посібники, 2010. – 127 с.
7. Пилипей Л.П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів [Текст] : монографія / Л.П. Пилипей. – Суми : ДВНЗ «УАБС НБУ», 2009. – 312 с.

8. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання. Навч. пос. / С.І. Присяжнюк, В.П. Краснов, М.О. Третяков та ін. – К.: Центр учбової літератури, 2007. – 192 с.
9. Романова В.І. Методика підвищення фізичної підготовки студенток вищих навчальних закладів на основі різних режимів рухової активності / В.І. Романова. – Рівне.; ППДМ, 2009. – 165 с.
10. Сіренко Р.Р. Гігієнічні основи фізичного виховання студентів: [навч. посібник] / Р.Р. Сіренко, А.Г. Киселевич, В.М. Стельникович, М.О. Сапронов. – Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2005. – 144 с.
11. Фурман Ю.М. Перспективні моделі фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів : [монографія] / Ю.М. Фурман, В.М. Мірошніченко, С.П. Драчук. – К. : Олімпійська література, 2013. – 184 с.
12. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики : Навч. посібник. У 2-х томах. – 4-е вид. випр. і доп. / О.М. Худолій. – Харків : «ОВС», 2008. – Т. 1. – 408 с: іл.

Допоміжна

1. Власов Г.В. Формування здорового способу життя студентів вищих медичних навчальних закладів / Г.В. Власов. — Донецьк, 2013. – 155 с.
2. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика /М.В. Дутчак. – К.: Олімп. л-ра, 2009. – 279 с.
3. Крапівіна К.О. Нетрадиційний підхід до традиційної фізичної культури : [монографія] / К.О. Крапівіна, О.В. Мусієнко. –Львів: ЛНУ, 2006. – 300 с.
4. Присяжнюк С.І. Самоконтроль у процесі фізичного вдосконалити студентської молоді. Метод. ре-ком. / уклад. С.І. Присяжнюк, В.П. Краснов, В.Й. Кійко. – К.: Видавничий центр НАУ, 2006. – 43 с.

15 ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ

1. <http://www.dgma.donetsk.ua/metodicheskoe-obespechenie-fv.html.....>
2. <http://www.mon.gov.ua/ua/activity/education/physical-training/>

Робоча навчальна програма складена на основі навчальної програми, затвердженої наказом Міністерства освіти і науки 14.11.2003 р. № 757 Фізичне виховання навчальна програма для вищих навчальних закладів України III-IV рівнів акредитації

Розробник:

_____ /Т.С.Брюханова