

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

Всі напрями підготовки

(шифр і назва напрямку підготовки)

спеціальність

Всі спеціальності

(шифр і назва спеціальності)

Спеціалізація

Відділення спортивного виховання з
легкої атлетики

(назва спеціалізації)

інститут, факультет, відділення

Денне відділення

Факультет економіки і менеджменту

Розробник: Кошева Л.В. – канд. пед. наук, доцент 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 1-4 курсів відділення підвищення спортивної майстерності з легкої атлетики 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 легкої атлетики 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. Легка атлетика.

Модуль 2. Професійно-прикладна фізична підготовка.

Змістовий модуль 2.1. Спеціальна фізична підготовка (СФП).

Змістовий модуль 2.2. Легка атлетика.

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. Легка атлетика.						
Тема 1.3.1. Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції.	34		16			18
Тема 1.3.2 Удосконалення техніки бігу по повороту.	12		6			6
Тема 1.3.3 Навчання техніці естафетного бігу	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. Легка атлетика..						
Тема 2.2.1. Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції по прямій та по повороту	42		22			20
Тема 2.2.2. . Удосконалення техніки естафетного бігу	38		22			16
Тема 2.2.3 Знавчання техніці стрибка у довжину способом «прогнувшись»	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 легкій атлетиці.	2					2
Тема 3.1.2. Основи технічної і тактичної підготовки в легкій атлетиці.	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 легкій атлетиці.	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

Навч. тиждень	Ауд. заняття, Год.	№ змістовного модуля	№ теми	Семестри, модулі, найменування навчальних занять та навчальні завдання	Спортивне обладнання
1	2	3	4	5	6
<i>Семестр 1, 3, 5,7, 9</i>					
Модуль 1 Загально кондиційна фізична підготовка					
				Заняття 1.	
1	2	1, 2, 3	1.1 1.2 2.1 3.3	1.Ознайомити з основними вимогами техніки безпеки на заняттях з легкої атлетики. 2. Вхідний контроль: виконати тести для визначення функціональної і фізичної підготовленості, рівня фізичного розвитку	Стадіон
				Заняття 2.	
1	2	1, 2, 3	1.1 1.2 2.1 3.1	1. Навчити техніки бігу з високого старту та бігу по прямій. 2 Сприяти розвитку загальної витривалості, координаційних здібностей	Стадіон,
				Заняття 3,4	
2	4	1, 2, 3	1.1 1.2 2.1 3.1	1. Навчити техніки бігу з високого старту по прямій та повороту. 2. Сприяти розвитку швидкості, швидкісно-силових здібностей.	Стадіон,
				Заняття 5,6	
3	4	1, 2, 3	1.1 1.2 2.1 3.1	1. Вдосконалити техніку бігу з високого старту по прямій та повороту. 2. Сприяти розвитку швидкості, швидкісно-силових здібностей.	Стадіон
				Заняття 7,8	
4	4	1, 2, 3	1.1 1.2 2.1 3.1	1. Навчити техніки бігу з низького старту, стартового розгону та бігу по дистанції. 2 Сприяти розвитку сили та гнучкості.	Стадіон
				Заняття 9,10	
5	4	1, 2, 3	1.1 1.2 2.1 3.1	1. Навчити техніки бігу з низького старту по прямій та фінішування. 2.Сприяти розвитку загальної витривалості, координаційних здібностей	Стадіон
				Заняття 11,12	
6	4	1, 2, 3	1.1 1.2 2.1 3.1	1. Вдосконалити техніку бігу з низького старту, стартового розгону та бігу по дистанції. 2 Сприяти розвитку сили та гнучкості.	Стадіон
				Заняття 13,14	
7	2	1, 2, 3	1.1 2.1 3.1 3.2	1. Навчити техніки бігу з низького старту по повороту. 2. Сприяти розвитку швидкісно-силових здібностей.	Стадіон
8	2	1, 2,	1.1 2.1	Заняття 15	

		3	3.1 3.2	1. Вдосконалити техніку бігу з низького старту по повороту. 2. Сприяти розвитку загальної витривалості, координаційних здібностей	Стадіон
8	2	1, 2, 3	1.1 3.1 3.2	Заняття 16. 1. Виконати контрольні нормативи з розділу ЗФП, спеціалізація. 2. Сприяти розвитку гнучкості.	Стадіон,
9	4	1, 2, 3	1.2 1.3 2.1 3.1	Заняття 17, 18. 1. Навчити техніки естафетного бігу. 2. Сприяти розвитку сили та гнучкості,	Стадіон,
10	4	1, 2, 3	1.2 1.3 2.1 3.1	Заняття 19,20. 1. Вдосконалити техніку бігу на короткі дистанції, стартового розгону 2. Сприяти розвитку загальної витривалості, координаційних здібностей.	ФОК
11	4	1, 2, 3	1.2 1.3 2.1 3.1	Заняття 21,22. 1. Навчити техніки естафетного бігу. 2. Сприяти розвитку сили основних м'язових груп.	ФОК
12	4	1, 2, 3	1.2 1.3 2.1 3.1 3.2	Заняття 23,24. 1. Вдосконалити техніку бігу з низького старту. 2. Сприяти розвитку силової витривалості, спритності.	ФОК
13	4	1, 2, 3	1.2 1.3 2.1 3.1 3.2	Заняття 25,26. 1. Навчити техніки естафетного бігу. 2. Сприяти розвитку сили основних м'язових груп.	ФОК
14	4	1, 2, 3	1.2 1.3 2.1 3.1 3.2	Заняття 27, 28 1. Вдосконалити техніку бігу на короткі дистанції 2. Сприяти розвитку загальної витривалості, координаційних здібностей	ФОК
15	2	1, 2, 3	1.2 1.3 2.1 3.1 3.2	Заняття 29 1. Навчити техніки естафетного бігу. 2. Сприяти розвитку сили основних м'язових груп	ФОК
15	2	1, 2, 3	1.2 1.3 2.1 3.1	Заняття 30 1. Виконати контрольні нормативи з розділу СФП і спеціалізація. 2. Сприяти розвитку гнучкості.	ФОК
	60			Всього	
<i>Семестр 2а, 4а, 6а, 8а, 10а</i>					
Модуль 2 Професійно-прикладна фізична підготовка					
1	4	1, 2, 3	1.2 1.3 2.1	Заняття 1,2. 1. Вдосконалити техніку бігу на короткі дистанції 2. Сприяти розвитку загальної витривалості, координаційних	ФОК

				здібностей	
2	4	1, 2, 3	1.2 1.3 2.1	Заняття 3,4. 1. Вдосконалити техніку бігу з низького старту. 2. Сприяти розвитку силової витривалості, спритності.	ФОК
3	4	1, 2, 3	1.1 1.2 2.1 3.1	Заняття 5,6 1. Вдосконалити техніку бігу з низького старту, стартового розгону та бігу по дистанції. 2 Сприяти розвитку сили та гнучкості.	ФОК
4	4	1, 2, 3	1.2 1.3 2.1 3.1	Заняття 7,8. 1. Навчити техніки естафетного бігу. 2. Сприяти розвитку сили основних м'язових груп.	ФОК
5	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	Заняття 9,10. 1. Вдосконалити техніку бігу на короткі дистанції 2. Сприяти розвитку загальної витривалості, координаційних здібностей	ФОК
6	4	1, 2, 3	1.2 1.3 2.1 3.1	Заняття 11, 12. 1. Вдосконалити техніку естафетного бігу. 2. Сприяти розвитку сили та гнучкості,	ФОК
7	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	Заняття 13,14. 1. Вдосконалити техніку бігу з низького старту. 2. Сприяти розвитку силової витривалості, спритності.	ФОК
8	2	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	Заняття 15, 16 1. Вдосконалити техніку естафетного бігу. 2. Сприяти розвитку сили та гнучкості,	ФОК
9	2	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	Заняття 17 1. Вдосконалити техніку бігу на короткі дистанції 2. Сприяти розвитку загальної витривалості, координаційних здібностей	ФОК
9	2	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	Заняття 18. 1. Виконати контрольні нормативи з розділу ЗФП і СФП	ФОК
<i>Семестр 2б, 4б, 6б, 8б, 10б</i>					
Модуль 2 Професійно-прикладна фізична підготовка					
1	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	Заняття 1,2. 1. Вдосконалити техніку бігу з низького старту, стартового розгону та бігу по дистанції. 2 Сприяти розвитку сили та гнучкості.	Стадіон
2	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	Заняття 3,4. 1. Навчити техніки стрибка у довжину способом «прогнувшись» 2. Сприяти розвитку швидкості.	Стадіон

3	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	Заняття 5,6. 1. Навчити техніки відштовхування у стрибках у довжину. 2. Сприяти розвитку загальної і силової витривалості, спритності.	Стадіон
4	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	Заняття 7,8. 1. Навчити техніки приземлення у стрибках 2. Сприяти розвитку швидкості, координаційних можливостей.	Стадіон
5	4	1, 2, 3	1.1 1.2 2.1 3.1	Заняття 5,6 1. Вдосконалити техніку бігу з низького старту, стартового розгону та бігу по дистанції. 2 Сприяти розвитку сили та гнучкості.	Стадіон
6	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	Заняття 3,4. 1. Вдосконалити техніку стрибка у довжину способом «прогнувшись» 2. Сприяти розвитку швидкості.	Стадіон
7	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	Заняття 13,14. 1. Вдосконалити техніку бігу з низького старту. 2. Сприяти розвитку силової витривалості, спритності.	Стадіон
8	2	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	Заняття 15, 16 1. Вдосконалити техніку естафетного бігу. 2. Сприяти розвитку сили та гнучкості,	Стадіон
9	2	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	Заняття 17 1. Вдосконалити техніку бігу на короткі дистанції 2. Сприяти розвитку загальної витривалості, координаційних здібностей	Стадіон
9	2	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	Заняття 18. 1. Виконати контрольні нормативи з розділу ЗФП і спеціалізація	Стадіон
	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 бігу на короткі дистанції	38
6	Техніка естафетного бігу	22
7	Техніка стрибків у довжину з розгону способом «прогнувшись»	10
8	Основи фізичної і психологічної підготовки у легкій атлетикі	2
9	Основи технічної і тактичної підготовки у легкій атлетикі.	2
10	Спорт в системі формування особистості.	2

11	Методика технічної і тактичної підготовки у легкій атлетикі	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 семестровим 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

11 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	Жінки
1, 3, 5, 7, 9	9	ЗФП	1. Стрибок в довжину з місця, см.	1. Стрибок в довжину з місця, см.
	15		2. Підтягування у висі на поперечині, кількість разів.	2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги, кількість разів.
	15	СФП	1. «Човниковий» біг 4x9 м, сек.	1. «Човниковий» біг 4x9 м, сек.
	9	Спеціалізація	1. Біг на 100 м., сек.	1. Біг на 100 м., сек.
Модуль 2. Професійно-прикладна фізична підготовка				
2а, 4а, 6а, 8а, 10а	9	ЗФП	1. Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	1. Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см
	9	СФП	1. Піднімання тулуба із положення лежачи на спині, кількість разів за 1хв..	1. Піднімання тулуба із положення лежачи на спині, кількість разів за 1хв..
2б, 4б, 6б, 8б, 10б	9	ЗФП	1. Присідання на одній нозі (правій і лівій), кількість разів.	1. Присідання на одній нозі (правій і лівій), кількість разів.
	9	Спеціалізація	1. Стрибок у довжину з розбігу способом «прогнувшись», см	1. Стрибок у довжину з розбігу способом «прогнувшись», см
Модуль 3. Теорія і методика фізичного виховання				
2б	9	Теоретична підготовка. Методична підготовка.	1. Контрольна робота.	
4б	9			
6б	9			
8б	9			
10б	15			

Оцінка виконання контрольних нормативів фізичної підготовленості відділення спортивного виховання з легкої атлетики представлено у таблицях 2,3

Оцінка виконання контрольних нормативів фізичної підготовленості студентів відділення спортивного виховання з легкої атлетики (чоловіки)

Таблиця 2

Бали	Модуль 1 Загально кондиційна фізична підготовка				Модуль 2 Професійно-прикладна фізична підготовка				
	Стрибок в довжину у місяці, см.	Підтягування у висі на поперечині, кількість разів.	«Човниковий» біг 4х9 м, сек.	Біг 100 м., сек.	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	Піднімання тулуба із положення лежачи на спині, кількість разів за 1хв.	Присідання на одній нозі (правій і лівій), кількість разів.	Стрибок у довжину з розбігу способом «прогнувшись», см	
A	100	260	16	8.8	13.2	20	50	18/18	430
	99	259							
	98	258			13.3		49		
	97	257							
	96	256			13.4		48		
	95	255	15	8.9		19		17/17	425
	94	254			13.5		47		
	93	253							
	92	252			13.6		46		
	91	251							
90	250	14	9.0	13.7	18	45	16/16	420	
B	89	249							
	88	248			13.8		44		
	87	247							
	86	246			13.9		43		
	85	245	13	9.1		17		15/15	415
	84	244			14.0		42		
	83	243							
	82	242			14.1		41		
	81	241	12	9.2		16		14/14	410
C	80	240			14.2		40		
	79	238							
	78	236			14.3		39		
	77	234							
	76	232			14.4		38		
	75	230	11	9.3		15		13/13	405
D	74	228			14.5		37		
	73	226							
	72	224			14.6		36		
	71	222				14			
	70	220	10	9.4	14.7		35	12/12	403
	69	218							
	68	216			14.8	13	34		
	67	214							
	66	212			14.9		33		
	65	210	9	9.5		12		11/11	400
E	64	200			15.0		32		
	63	198				11			
	62	196			15.1		31		
	61	194				10			
	60	192	8	9.6	15.2		30	10/10	395
	59	190				9			
	58	188			15.3		29		
	57	186				8			
	56	184			15.4		28		
	55	180	7	9.7	15.5	7		9/9	390
FX	50	175	6	9.8	15.7	6	27	8/8	388
	45	170	5	9.9	15.9	5	25	7/7	386
	40	165	4	10.0	16.1	4	23	6/6	385
X	30	160	3	10.2	16.3	3	21	5/5	384
	20	155	2	10.4	16.5	2	19	3/3	380

10	150	1	10.6	17.0	1	15	1/1	375
0	>	>	>	>	>	>	>	>

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

Таблиця 3

Бали	<i>Модуль 1 Загально кондиційна фізична підготовка</i>				<i>Модуль 2 Професійно-прикладна фізична підготовка</i>				
	Стрибок в довжину у з місця, см.	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги, кількість разів.	«Човниковий» біг 4x9 м, сек.	Біг 100 м.,сек.	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	Піднімання тулуба із положення лежачи на спині, кількість разів за 1хв.	Присідання на одній нозі (правій і лівій), кількість разів.	Стрибок у довжину з розбігу способом «прогнувшись», см	
A	100	200	26	10.2	16.8	20	50	12/12	340
	99	199							
	98	198			16.9		49		
	97	197							
	96	196			17.0		48		
	95	195	25	10.3		19			
	94	194			17.1		47		
	93	193							
	92	192			17.2		46		
	91	191							
90	190	24	10.4	17.3	18	45	11/11	335	
B	89	189	23		17.4				
	88	188					44		
	87	187			17.5				
	86	186	22				43		
	85	185		10.5	17.6	17		10/10	
	84	184					42		
	83	183	21		17.7				
	82	182					41		
81	181	20	10.6	17.8	16		9/9	325	
C	80	180	19		17.9		40		
	79	179	18						
	78	178	17	10.7	18.0		39		
	77	177	16						
	76	176	15		18.1		38		
	75	175	14	10.8		15		8/8	320
D	74	174	13		18.2		37		
	73	173							
	72	172			18.3		36		
	71	171	12			14			
	70	170		10.9	18.4		35	7/7	
	69	169	11						
	68	168				13	34		
	67	167	10		18.5				
	66	166					33		
	65	165	9	11.0	18.6	12		6/6	310
E	64	164	8		18.7		32		
	63	163				11			
	62	162					31		
	61	161			18.8	10			
	60	160	7	11.1			30	5/5	
	59	159				9			
	58	158			18.9		29		
	57	157				8			
	56	156					28		
	55	155	6	11.2	19.0	7		4/4	305

FX	50	150	5	11.4	19.2	6	27	3/3	300
	45	145	4	11.6	19.4	5	25		295
	40	140	3	11.8	19.5	4	23	2/2	290
X	30	135	2	12.0	19.7	3	21	1/1	285
	20	130	1	12.3	19.9	2	19		280
	10	125		12.5	20.0	1	15		275
	0	>	>	>	>	>	>	>	>

11 ДЕРЖАВНЕ ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ 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

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. Третьяков 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:

_____ /Л.В. Кошева