

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Харківський національний автомобільно-дорожній університет

Групи I, II курси: МПІ, МІ,
МА, МС, АА, АПТ, АП,
АПМ, АД, АЕ, А, Д, ДМ, ДГ,
ДЕ, Т, ТС, ТД

ЗАТВЕРДЖУЮ

проректор з НІР

професор Д.М. Клец

" 1 " 10 2018 року



РОБОЧА ПРОГРАМА

навчальної дисципліни

фізичне виховання

(назва навчальної дисципліни згідно освітньої програми)

підготовки

бакалавра

(назва освітньо-кваліфікаційного рівня)

в галузі знань

з усіх галузей знань

(шифр і назва галузі знань)

спеціальності

з усіх спеціальностей

(шифр і назва спеціальності)

за освітньою програмою¹

з усіх освітніх програм

(назва освітньо-професійної (освітньо-наукової) програми)

мова навчання

державна

(мова, на якій проводиться навчання за робочою програмою)

2018 рік

Розроблено та внесено: кафедра фізичного виховання та спорту
(повне найменування кафедри)

Розробник (и) програми: зав.каф., доц. М.Ф. Курилко
(посада, наук. ступінь, вчене звання), (підпис) (ПІБ розробників)
ст.викл. О.Є. Безніс
(посада, наук. ступінь, вчене звання), (підпис) (ПІБ розробників)

Обговорено та рекомендовано до затвердження на засіданні кафедри, протокол
№ 2 від "28" вересня 2018 р.
(номер) (та дата протоколу)

Завідувач кафедри доц. М.Ф. Курилко
(науковий ступінь, вчене звання) (підпис) (ПІБ завідувача кафедри)

«Погоджено»

Декан факультету транспортних систем
Проф. Ю.О. Бекетов

Декан дорожньо-будівельного факультету
Проф. С.О. Бугаєвський

Декан механічного факультету
Проф. І. Г. Кириченко

Декан автомобільного факультету
Проф. О.В. Сараєв

© _____, 2018 рік

Примітки:

Робоча програма навчальної дисципліни розробляється відповідною кафедрою у 2-х екземплярах на 5 років і затверджується до 30 серпня: 1 екземпляр – у навчальний відділ; 2- екземпляр залишається на кафедрі.

Форма в редакції ХНАДУ відповідно до листа МОН України за №1/9-434 від 09 липня 2018 року затверджена
Методичною радою ХНАДУ 26 вересня 2018 року протокол №1

1. Метою вивчення навчальної дисципліни є: послідовне формування фізичної культури особистості фахівця відповідного рівня освіти ("бакалавр").

2. Передумови для вивчення дисципліни: Дисципліна «Безпека
(вказати які дисципліни передують її вивченню)
життєдіяльності», яка формує уявлення про те, як організм комплексом функціональних змін реагує на фізичні навантаження різного обсягу та інтенсивності – це, є необхідною умовою оптимальної побудови навчально-тренувального процесу, досягнення студентами максимально можливих спортивних результатів без збитку для здоров'я.

3. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни ²	
	денна форма навчання	заочна (дистанційна) форма навчання ³
Кількість кредитів - _____ Кількість годин - <u>256</u>	позакредитна (обов'язкова, вибіркова)	
Семестр викладання дисципліни	1,2,3,4 (порядковий номер семестру)	(порядковий номер семестру)
Вид контролю:	залік (залік, екзамен)	
Розподіл часу:		
- лекції (годин)	_____	_____
- лабораторні роботи (годин)	_____	_____
- практичні заняття (годин)	1 семестр – 32 2 семестр – 32 3 семестр – 32 4 семестр – 32	_____
- самостійна робота студентів (годин)	1 семестр – 32 2 семестр – 32 3 семестр – 32 4 семестр – 32	_____
- курсовий проект (годин)	_____	_____
- курсова робота (годин)	_____	_____
- розрахунково-графічна робота (контрольна робота)	_____	_____
- підготовка та складання екзамену (годин)	_____	_____

4. Очікувані результати навчання з дисципліни «Фізичне виховання»:
студенти повинні знати: основи здорового способу життя; основи організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності;

² Якщо дисципліна викладається декілька семестрів, то на кожний семестр за відповідною формою навчання заповнюється окремий стовпчик таблиці.

³ Якщо дисципліна на заочній (дистанційній) формі навчання не викладається, то графа "заочна форма навчання" залишається порожньою.

основи методики оздоровлення і фізичного удосконалювання традиційними і нетрадиційними засобами та методами фізичної культури; основи професійно-прикладної фізичної підготовки; основи фізичного виховання. Вміти: застосувати на практиці у своїй фізичній активності ефективні види і форм раціональної рухової діяльності та елементи професійно-прикладної фізичної підготовки; виконувати нормативи фізичної підготовленості.

5. Критерії оцінювання результатів навчання:

Легка атлетика

ВИДИ ВИПРОБУВАНЬ		СТАТЬ	НОРМАТИВИ, БАЛИ				
			20	16	12	8	4
1	Біг на 30 м, с	ч	4.2	4.4	4.6	4.8	5.0
		ж	4.8	5.0	5.2	5.4	5.6
2	Біг на 60 м, с	ч	8.2	8.6	9.0	9.4	9.8
		ж	9.6	9.8	10.0	10.2	10.4
3	Біг на 100 м, с	ч	13.2	13.9	14.4	14.9	15.5
		ж	14.8	15.6	16.4	17.3	18.2
4	Біг на 200 м, с	ч	27.5	29.0	30.5	32.0	33.5
		ж	35.0	37.0	40.0	42.5	44.0
5	Біг на 400 м, с	ч	1.05	1.10	1.15	1.20	1.25
		ж	1.15	1.20	1.25	1.30	1.35
6	Стрибок у довжину з місця, см	ч	2.60	2.41	2.24	2.10	1.90
		ж	2.10	1.96	1.84	1.72	1.60
7	Стрибки у довжину з розбігу, см	ч	5.00	4.80	4.60	4.40	4.20
		ж	3.80	3.65	3.50	3.35	3.20
8	Потрійний стрибок з місця, см	ч	6.50	6.30	6.10	5.90	5.70
		ж	5.50	5.30	5.10	4.90	4.70
9	Біг на 1000 м чол., 500 м жін., с	ч	3.15	3.30	3.45	4.00	4.15
		ж	2.00	2.10	2.20	2.30	2.40
10	Штовхання ядра (7.260 кг – чол., 4 кг – жін..)	ч	8.00	7.50	7.00	6.50	6.00
		ж	6.50	6.00	5.50	5.50	5.00

Оздоровча гімнастика та фітнес

ВИДИ ВИПРОБУВАНЬ		СТАТЬ	НОРМАТИВИ, БАЛИ				
			20	16	12	8	4
1	Згинання та розгинання рук в упорі лежачі на підлозі, раз	ч	44	38	32	26	20
		ж	24	19	16	12	10
2	Підймання ніг до перекладини – чол., раз Підймання ніг до < 90° – жін.	ч	14	12	10	8	6
		ж	14	11	8	6	4
		ч	16	14	12	10	8
	Підтягування у висі на						

3	поперечний – чол., підтягування тулуба на жовтій турникладній – жін., раз	ж	16	14	12	10	8
4	Присідання на кожній нозі, раз	ч ж	14 12	12 10	10 8	8 6	6 4
5	Стрибки на скакалці за 15с, раз	ч ж	40 43	37 40	34 37	31 34	28 31
6	Нахили тулуба у положенні сидячи, см	ч ж	19 20	16 17	13 14	10 10	7 7
7	Вис на зігнутих руках, с	ч ж	60 21	47 17	35 13	23 9	10 5
8	"Човниковий біг" 4х9 м, с	ч ж	8.8 10.2	9.2 10.5	9.7 11.1	10.2 11.5	10.7 12.0
9	Підйом тулуба у сід за 1 хв., раз	ч ж	53 47	47 42	40 37	34 33	28 28
10	Згинання та розгинання рук на брусах-чол., Згинання та розгинання рук в упорі позаду-жін., раз	ч ж	18 18	16 16	14 14	12 12	10 10

Гирьовий спорт

ВИДИ ВИПРОБУВАНЬ		СТАТЬ	НОРМАТИВИ, БАЛИ				
			20	16	12	8	4
1	Жим лежачи, раз чол. - (70 кг - (40 кг) +70 кг - (50 кг) жін. - (до 60 кг - (15 кг)+60 кг -(20 кг))	ч ж	16 16	14 14	12 12	8 8	4 4
2	Ривок гири сума рук правої та лівої чол. - 70 кг - (16 кг) +70кг - (16 кг) жін. - 60 кг - (8 кг) + 60 кг - (8 кг)	ч ж за 3хв	60/50 35/40	45/50 30/35	30/40 25/30	25/30 20/25	20/2 5 15/2 0
3	Протяжка гири за 1 хв. чол. 70 кг - (24 кг) + 70 кг - (24 кг) жін. 60 кг - (16 кг) + 60 кг - (16 кг)	ч ж	15/20 15/20	12/15 12/15	10/12 10/12	8/10 8/10	6/8 6/8
4	Комплексно-силова вправа (30 сек. - прес, 30 сек. - згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі)	ч ж	60 34	56 30	52 26	48 22	44 18
5	Жим гири стоячи сума рук (одна зміна) за 2 хв. чол. - 70 кг - (16 кг) +70кг -	ж ч	20/25 25/30	15/20 20/25	12/16 15/20	8/12 12/15	4/8 8/10

	(16кг) жін. – 60 кг – (8 кг) + 60 кг – (8 кг)						
6	Поштовх гир від грудей за 3 хв. чол. - 2 шт. 16 кг (+70 кг, 70 кг) жін. - 1 шт. 8 кг (+60 кг, 60 кг)	Ж Ч	35/30 35/30	30/25 30/25	25/20 25/20	20/15 20/15	15/10 0 15/10 0
7	Нахили з гирею за спиною за 1 хв. чол. – 24 кг (+ 70кг, 70 кг) жін. - 16 кг (+ 60 кг, 60 кг)	Ж Ч	25/20 25/20	20/16 20/16	16/12 16/12	12/10 12/10	10/8 10/8
8	Підйом ніг до кута 90° на тренажері за 1 хв.	Ч Ж	25 20	20 16	15 12	10 10	8 8
9	Перемінний жим за 30 сек. чол. -16 кг (+ 70кг, 70 кг) жін. - 8 кг (+ 60 кг, 60 кг)	Ч Ж	30/25 30/25	25/20 25/20	20/15 20/15	15/10 15/10	10/8 10/8
10	Присідання з гирею за спиною за 1 хв. чол. - 70 кг – (24 кг) + 70кг – (24 кг) жін. – 60 кг – (16 кг) + 60 кг – (16 кг)	Ч Ж	30/35 20/25	25/30 15/20	20/25 10/15	15/20 10/12	12/10 5 8/10

Спортивні ігри

ВИДИ ВИПРОБУВАНЬ	СТАТЬ	НОРМАТИВИ, БАЛИ					
		20	16	12	8	4	
1	Волейбол, тест "Ялинка", сек.	Ч Ж	22.5 23.0	23.5 24.0	25.0 26.0	26.5 27.0	27.0 28.0
2	Волейбол, передача двома руками знизу у ціль (3 м – з 20 разів)	Ч Ж	20 18	16 14	12 10	8 6	4 2
3	Волейбол, виконання подачі у задану зону (з 10 разів)	Ч Ж	10 8	8 6	6 4	4 2	2 0
4	Баскетбол, передача м'яча від грудей з відскоком від стіни на відстані 3 м за 1 хв., раз	Ч Ж	30 25	25 20	20 15	15 10	10 5
5	Баскетбол, кидки у русі та кількість попадань (з 10 кидків), раз	Ч Ж	6 5	5 4	4 3	3 2	2 1
6	Баскетбол, штрафні кидки баскетбольного м'яча у кільце (з 10 кидків на відстані 5.20 м) раз	Ч Ж	6 5	5 4	4 3	3 2	2 1
7	Футбол, вкидання м'яча з аута у поле (м.)	Ч Ж	20 17	17 14	15 11	12 8	10 5
8	Футбол, жонглювання м'яча (хв.)	Ч Ж	20 15	18 12	15 9	10 6	7 3
9	Футбол, удар з місця по м'ячу з 16,5 м. по воротам (кільк. разів)	Ч Ж	5 4	4 3	3 2	2 1	1 -
10	Футбол, «човниковий біг» 10 x 10 м, с	Ч Ж	25 32	27 34	29 36	31 37	33 40

Підсумкова оцінка рівня сформованих знань, вмінь та уявлень за дисципліну у цілому підраховується як середньо зважена оцінка за всіма видами випробувань.

$$Q = a_1 \beta_1 + a_2 \beta_2$$

Так, як $a_1 = a_2$, то знаходимо

$$Q = \sum_{i=1}^2 \beta_i = \frac{80+60}{2} = 70 \text{ (балів)}$$

Шкала оцінювання: національна та ЕСТС

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ЕСТС	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90-100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
75-81	C		
66-74	D	задовільно	
60-65	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

6. Засоби діагностики результатів навчання: тести на нормативи під час практичних занять, підсумковий залік, тести та нормативи щорічного оцінювання фізичної підготовленості студентів.

7. Розподіл дисципліни у годинах за формами організації освітнього процесу та видами навчальних занять⁴

Назва теми лекційного матеріалу	Кількість годин		Назва тем	Кількість годин		Література
	очна	заочна		очна	заочна	
1	2	3	4	5	6	7
Семестр 1. (номер семестру)						
Загально-фізична підготовка						
			ПР1 Легка атлетика	16		
			СРС1 Легка атлетика	16		
			ПР2 Оздоровча гімнастика та фітнес	16		
			СРС2 Оздоровча гімнастика та фітнес	16		
				64		
Усього за семестр						
Семестр 2. (номер семестру)						
			ПР3 Гирьовий спорт	16		
			СРС3 Гирьовий спорт	16		
			ПР 4 Спортивні ігри	16		
			СРС4 Спортивні ігри	16		
				64		
Усього за семестр						
Спеціально-фізична підготовка						
Семестр 3. (номер семестру)						
			ПР 5 Легка атлетика	16		
			СРС5 Легка атлетика	16		
			ПР 6 Оздоровча гімнастика та фітнес	16		
			СРС6 Оздоровча гімнастика та фітнес	16		
				64		
Усього за семестр						
Семестр 4. (номер семестру)						
			ПР 7 Гирьовий спорт	16		
			СРС7 Гирьовий спорт	16		
			ПР 8 Спортивні ігри	16		
			СРС 8 Спортивні ігри	16		
				64		
Усього за семестр						
УСЬОГО за дисципліну						
			ПР	128		
			СРС	128		
				256		

8. Орієнтовна тематика індивідуальних та/або групових занять⁵ _____ (за наявності)

9. Форми поточного та підсумкового контролю _____ залік

10. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення: спортивний інвентар, тренажери, спортивне знаряддя.

⁴ Якщо дисципліна викладається декілька семестрів, то теми розбивати посеместрово.

⁵ Вказується орієнтовна тематика КП, КР, ргр, якщо вони передбачені навчальною програмою

11. Рекомендовані джерела інформації

1. Базова література

- 1.1 Апанасенко Г.Л. Автобиографические заметки о здоровье. - Николаев, 2001. - 140 с.
- 1.2 Бакшттанский В.Л., Жданов О.И. Менеджмент вашего здоровья. - М.: ПЕР СЕ, 2000. - 224 с.
- 1.3 Евсеев Ю.И. Физическая культура. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. - 384 с. - (Серия «Учебники, учебные пособия»).
- 1.4 Казин Э.М., Блинова Н.Г., Литвинова Н.А. Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую и прикладную валеологию: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Гуманит. изд. центр «ВЛАДОС», 2000. - 192 с.
- 1.5 Мухін В.М. Фізична реабілітація: Підручник / В.М. Мухін. - К.: Олімпійська література, 2000. - 423 с.
- 1.6 Уэйнберг Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р.С. Уэйнберг, Д. Гоулд. - К.: Олимпийская литература, 2001. - 335 с.
- 1.7. Физкультура: Методика преподавания, спортивные игры / Сост. Э. Найминова. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2001. - 256 с.
- 1.8. Фізична культура та формування здорового способу життя: Навчальний посібник / Л.Б. Карпова, В.Л. Корчинський, А.В. Зотов. - К.: КНЕУ, 2005. - 104 с.

2. Допоміжна література

- 2.1. Вильямс К. Тренинг по управлению стрессом. - М.: Изд-во Эксмо, 2002. - 272 с.
- 2.2. Ковалев С.В. Перепрограммирование собственной судьбы. - М.: КСП+, 2002. - 784 с., илл.
- 2.3 Маслюков В.А. Массовая физическая культура в вузе. - М.: Высшая школа, 1991. - 240 с.
- 2.4 Чуфаровский Ю.В. Психология общения в становлении и формировании личности. - М.: Издательство «МЗ-Пресс», Издатель Воробьев А.В., 2002. - 232 с.
- 2.5. Шапошникова В.И., Барбараш Н.А. Оцените свое здоровье сами. - СПб.: Питер, 2003. - 256 с. - (Серия «Исцели себя сам»).

3. Інформаційні ресурси

- 3.1. Mirolit Halotea - программа для релаксации и отдыха [Электронный ресурс]. — Режим доступа: http://mskd-ru.net/570069-soft_portable-halotea-1-401-portable-eng-rus.html
- 3.2. Ашанин В.С., Пятисоцкая С.С. Индивидуализация тренировочного процесса каратистов на основе информационного моделирования различных сторон подготовленности спортсменов [Электронный ресурс]. // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. — Режим доступа к статье: http://www.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/phvsts/texts/2008-1/08ayssps.pdf
- 3.3. Боевые искусства мира, мифы и реальность! [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://martialarts.mypage.ru/>
- 3.4 Компьютерная программа-советчик, как для начинающих, так и опытных бодибилдеров. «Bodyron 4.0» // Сайт компьютерной программы для бодибилдеров «Bodyron» — Режим доступа: <http://www.bodyron.narod.ru>

3.5. Музыка во время занятий спортом [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://fighting.tomsk.ru/boks/muzyka-vo-vremya-zanyatij-sportom.html>

3.6. Программы для релаксации *Полёт сквозь Вселенную* [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://youryoga.org/med/relaxation/>

3.7. Пуцов Сергей Характеристика методик тренировки в бодибилдинге [Электронный ресурс]. — Режим доступа :http://www.fitness4you.ua/ru/articles/tree-3430/id-10085/harakteristika_metodik_trenirovki_v_bodibildinge.html