

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
Факультет фізичного виховання
Кафедра теорії і методики фізичного виховання

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри теорії і методики
фізичного виховання



Гончар Г. І.

“22” серпня 2023 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Фізичне виховання

(шифр і назва навчальної дисципліни)

Галузь знань 07 Управління та адміністрування

(шифр і назва галузі знань)

Спеціальність 071 Облік і оподаткування

(шифр і назва спеціальності)

Освітня програма Облік і оподаткування

(назва освітньої програми)

Робоча програма з дисципліни Фізичне виховання для здобувачів вищої освіти;
освітньої програми Облік і оподаткування, спеціальності 071 Облік і оподаткування.

Розробник: кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання Семенов А. А., викладач-стажист кафедри теорії і методики фізичного виховання Затулівітер А. В.

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри теорії і методики фізичного виховання

Протокол № 1 від «22» серпня 2023 року

Завідувача кафедри теорії і методики фізичного виховання

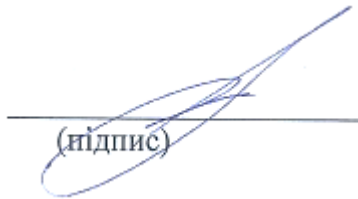


Галина ГОНЧАР

Робочу програму розглянуто та затверджено на засіданні науково-методичної комісії навчально-наукового інституту економіки та бізнес освіти

Протокол №1 від «1» вересня 2023 року

Голова науково-методичної комісії
навчально-наукового інституту
економіки та бізнес-освіти



(підпис)

Наталія ПАЧЕВА

Пролонговано:

на 20__/20__ н. р. _____ (підпис) (_____) «__» ____ 20__ р., протокол № __

на 20__/20__ н. р. _____ (підпис) (_____) «__» ____ 20__ р., протокол № __

на 20__/20__ н. р. _____ (підпис) (_____) «__» ____ 20__ р., протокол № __

на 20__/20__ н. р. _____ (підпис) (_____) «__» ____ 20__ р., протокол № __

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика дисципліни за формами навчання	
	денна	
Вид дисципліни (обов'язкова чи вибіркова)	вибіркова	
Мова викладання, навчання та оцінювання	українська	
Загальний обсяг у кредитах ЄКТС / годинах	4/120	
Курс	I	
Семестр	I	II
Кількість змістових модулів із розподілом:	2	2
Обсяг кредитів	-	-
Обсяг годин, у тому числі:		
Аудиторні:		
Лекційні		
Семінарські / Практичні	34 год.	26 год.
Лабораторні		
Самостійна робота	34 год.	26 год.
Індивідуальні завдання		
Форма семестрового контролю	залік	

2. Мета й завдання навчальної дисципліни

Мета: послідовне перманентне формування у студентів при здобутті освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» знань про фізичне, психічне, духовне та соціальне здоров'я людини, формування фізичної культури особистості, оволодіння основами рекреаційної, оздоровчо-корегувальної та професійно-прикладної спрямованості фізкультурної діяльності, та свідомого використання фізкультурних знань у власній життєдіяльності; розвиток основних фізичних якостей та рухових здібностей, підвищення рівня фізичної підготовленості та працездатності студентів.

Основними **завданнями** вивчення дисципліни «Фізичне виховання» є:

- виховання інтересу, потреби і звички до систематичних занять фізичними вправами;
- зміцнення здоров'я, підвищення рівня життєдіяльності та опірності організму впливу негативних чинників довкілля шляхом регулярних занять обраними видами фізичного виховання;
- розвиток фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості, координаційних здібностей);
- формування знань щодо впливу фізичних вправ на організм людини, їх ефективного, свідомого використання для зміцнення здоров'я;
- формування навичок самостійних занять фізичними вправами, розвитку фізичних якостей, корекції постави, профілактики травматизму та надання першої допомоги при травмах та ушкодженнях;
- формування практичних умінь та навичок з основ методики самоконтролю в процесі фізичного вдосконалення, рівня фізичного стану;
- формування адекватної самооцінки особистості, моральної самосвідомості, цілеспрямованості, впевненості у своїх силах, витримки.

У процесі вивчення дисципліни студенти повинні оволодіти такими компетентностями:

ЗК 15. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, вести здоровий спосіб життя.

3. Результати навчання за дисципліною

Очікувані результати навчання:

ПРН 19. Дотримуватися здорового способу життя, безпеки життєдіяльності співробітників та здійснювати заходи щодо збереження навколишнього середовища.

ПРН 23. Зберігати та примножувати досягнення і цінності суспільства на основі розуміння місця предметної області у загальній системі знань, використовувати різні види та форми рухової активності для ведення здорового способу життя.

4. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Легка атлетика.

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

Тема 2. Особливості техніки бігу на різні дистанції.

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

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

Тема 5. Розвиток витривалості. Біг на довгі дистанції.

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

Тема 7. Основи тренування у видах легкої атлетики.

Змістовий модуль 2. Спортивні ігри.

Тема 1. Вправи загального розвитку та спеціально-підготовчі вправи волейболістів.

Тема 2. Основи техніки і тактики гри у волейбол.

Тема 3. Загальнорозвиваючі вправи та спеціально-підготовчі вправи та спеціально-підготовчі вправи баскетболістів.

Тема 4. Основи техніки і тактики гри у баскетбол.

Змістовий модуль 3. Гімнастика.

Тема 1. Навчання вправам основної гімнастики.

Тема 2. Гімнастичні вправи в організації рухової діяльності і оздоровлення студентів.

Тема 3. Ознайомлення з вправами на релаксацію, особливостями дихальної гімнастики.

Тема 4. Ознайомлення з базовими кроками аеробіки та сприяння закріпленню їх засобами тренування.

Змістовий модуль 4. Атлетизм.

Тема 1. Ознайомлення з розвитком спеціальних рухових якостей засобами атлетизму.

Тема 2. Ознайомлення з технікою виконання силових вправ для різних груп м'язів.

Тема 3. Навчання складанню програм силової спрямованості.

Тема 4. Удосконалення функціональних систем організму засобами атлетизму.

Тема 5. Сприяння розвитку периферійного кровообігу силової підготовки.

5. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	с. р.		л	п	лаб.	інд.	с. р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Змістовий модуль 1. Легка атлетика												
Тема 1. Вправи загального розвитку та спеціальні вправи для бігової підготовки	6		3			3						
Тема 2. Особливості техніки бігу на різні дистанції	6		3			3						
Тема 3. Оздоровчі аспекти використання легкоатлетичних вправ. Техніка спортивної ходьби та бігу на середні дистанції	6		3			3						
Тема 4. Біг на короткі дистанції. Техніка старту і стартового розбігу на короткі дистанції	6		3			3						
Тема 5. Розвиток витривалості. Біг на довгі дистанції	6		3			3						
Тема 6. Розвиток швидкісно-силових якостей. Біг на короткі дистанції. Стрибки	6		3			3						
Тема 7. Основи тренування у видах легкої атлетики	8		4			4						
Разом за змістовим модулем 1	44		22			22						
Змістовий модуль 2. Спортивні ігри												
Тема 1. Вправи загального розвитку та спеціально-підготовчі вправи волейболістів	6		3			3						
Тема 2. Основи техніки і тактики гри у волейбол	6		3			3						
Тема 3. Загальнорозвиваючі вправи та спеціально-	6		3			3						

підготовчі вправи та спеціально-підготовчі вправи баскетболістів												
Тема 4. Основи техніки і тактики гри у баскетбол	6		3			3						
Разом за змістовим модулем 2	24		12			12						
Змістовий модуль 3. Гімнастика												
Тема 1. Навчання вправам основної гімнастики	6		3			3						
Тема 2. Гімнастичні вправи в організації рухової діяльності і оздоровлення студентів	6		3			3						
Тема 3. Ознайомлення з вправами на релаксацію, особливостями дихальної гімнастики	6		3			3						
Тема 4. Ознайомлення з базовими кроками аеробіки та сприяння закріпленню їх засобами тренування	6		3			3						
Разом за змістовим модулем 3	24		12			12						
Змістовий модуль 4. Атлетизм												
Тема 1. Ознайомлення з розвитком спеціальних рухових якостей засобами атлетизму	6		3			3						
Тема 2. Ознайомлення з технікою виконання силових вправ для різних груп м'язів	6		3			3						
Тема 3. Навчання складанню програм силової спрямованості	6		3			3						
Тема 4. Удосконалення функціональних систем організму засобами атлетизму	6		3			3						
Тема 5. Сприяння розвитку периферійного кровообігу силової підготовки	4		2			2						

Разом за змістовим модулем 4	28		14			14						
Усього годин	120		60			60						

6. Теми семінарських / практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1.	Тема 1. Вправи загального розвитку та спеціальні вправи для бігової підготовки.	3	
2.	Тема 2. Особливості техніки бігу на різні дистанції.	3	
3.	Тема 3. Оздоровчі аспекти використання легкоатлетичних вправ. Техніка спортивної ходьби та бігу на середні дистанції.	3	
5.	Тема 5. Розвиток витривалості. Біг на довгі дистанції.	3	
6.	Тема 6. Розвиток швидко-силових якостей. Біг на короткі дистанції. Стрибки.	3	
7.	Тема 7. Основи тренування у видах легкої атлетики.	4	
8.	Тема 1. Вправи загального розвитку та спеціально-підготовчі вправи волейболістів.	3	
9.	Тема 2. Основи техніки і тактики гри у волейбол.	3	
10.	Тема 3. Загальнорозвиваючі вправи та спеціально-підготовчі вправи та спеціально-підготовчі вправи баскетболістів.	3	
11.	Тема 4. Основи техніки і тактики гри у баскетбол.	3	
12.	Тема 1. Навчання вправам основної гімнастики.	3	
13.	Тема 2. Гімнастичні вправи в організації рухової діяльності і оздоровлення студентів.	3	
14.	Тема 3. Ознайомлення з вправами на релаксацію, особливостями дихальної гімнастики.	3	
15.	Тема 4. Ознайомлення з базовими кроками аеробіки та сприяння закріпленню їх засобами тренування.	3	
16.	Тема 1. Ознайомлення з розвитком спеціальних рухових якостей засобами атлетизму.	3	
17.	Тема 2. Ознайомлення з технікою виконання силових вправ для різних груп м'язів.	3	
18.	Тема 3. Навчання складанню програм силової спрямованості.	3	
19.	Тема 4. Удосконалення функціональних систем організму засобами атлетизму.	3	
20.	Тема 5. Сприяння розвитку периферійного кровообігу силової підготовки.	2	
	Разом	60	

7. Методи навчання

Словесні, практичні (метод строго-регламентованої вправи, метод частково-регламентованої вправи, ігровий метод, змагальний метод), перевірка та оцінка знань, умінь і навичок.

8. Методи контролю

Виконання практичних нормативів для оцінки розвитку фізичних якостей та рівнем володіння технікою фізичних вправ, двостороння гра та її суддівство, написання рефератів.

9. Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота																				Сума
Змістовий модуль 1					Змістовий модуль 2					Змістовий модуль 3					Змістовий модуль 4					
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12	T13	T14	T15	T16	T17	T18	T19	T20	100
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	

T1, T2...T10 – теми змістових модулів.

Змістовий модуль №1 Легка атлетика

№ п/п	Вправи	стать	5 бал.	4 бал.	3 бал.	2 бал.	1 бал.
1	Біг 100 м (сек.)	Ж	16.0	16.4	16.8	17.2	17.5
		Ч	13.3	13.5	13.7	13.9	14.1
2	Біг 500м (хв., сек.) 1000 м (хв., сек.)	Ж	1.50	1.55	2.00	2.05	2.10
		Ч	3.05	3.12	3.20	3.30	3.35
3	Біг 60 м (сек.)	Ж	9.6	9.8	10.0	10.2	10.4
		Ч	8.1	8.3	8.5	8.7	8.9
4	Стрибок у довжину з розбігу (см)	Ж	380	375	370	365	360
		Ч	480	470	465	460	450

Змістовий модуль № 2 Спортивні ігри

Волейбол

№ п/п	Вправи	стать	5 бал.	4 бал.	3 бал.	2 бал.	1 бал.
1	М'яч над собою (раз)	Ж	18	17	15	14	13
		Ч	28	26	24	22	20
2	Пряма подача знизу з попаданням в зони (12 подач)	Ж	10	9	8	7	6
		Ч	12	11	10	9	8
3	Передача м'яча двома руками зверху через сітку в русі (сек.)	Ж	35	34	32	30	28
		Ч	50	47	44	40	38
4	Правила гри	Ж/Ч	10	9	8	7	6

Баскетбол

№ п/п	Вправи	стать	5 бал.	4 бал.	3 бал.	2 бал.	1 бал.
1	Штрафні кидки	Ж	9	8	7	6	5
		Ч	10	9	8	7	6
2	«Човникове» ведення м'яча (сек.)	Ж	26.30	27.0	27.30	28.0	29.30
		Ч	23.0	23.30	24.0	24.30	25.0
3	Передача м'яча двома руками у русі з подвійним кроком (на техніку виконання)	Ж/Ч	10	9	8	7	6
	Подвійний крок (на техніку виконання) із попаданням в кошик	Ж	10	9	8	7	6
		Ч	10	9	8	7	6
4	Правила гри	Ж/Ч					

Змістовий модуль 3. Гімнастика

№ п/п	Вправи	стать	5 бал.	4 бал.	3 бал.	2 бал.	1 бал.
1	Виконати комбінацію вправ	Ж/Ч	10	9	8	7	6
2	Провести комплекс вправ ранкової гімнастики (вправ)	Ж/Ч	10	9	8	7	6

Змістовий модуль 4. Атлетизм

№ п/п	Вправи	стать	5 бал.	4 бал.	3 бал.	2 бал.	1 бал.
1	Піднімання тулуба всід із положення лежачи на спині, руки за голову (1 хв)	Ж	45	43	41	39	37
		Ч	51	49	48	46	44
2	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (ж); підтягування(ч).	Ж	25	23	21	19	17
		Ч	17	15	13	11	10
3	Стрибок у довжину з місця (см)	Ж	192	187	182	177	172
		Ч	250	245	240	235	230
	«Човниковий» біг 4x9м (сек.)	Ж	10.1	10.3	10.5	10.7	10.9
		Ч	9.0	9.1	9.2	9.3	9.5
4	Гнучкість (нахил тулуба вперед із положення сидячи (см))	Ж	20	18	16	14	12
		Ч	16	14	12	10	8

Шкала оцінювання: національна та ЄКТС

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
		Для заліку
90-100	A	Зараховано
82-89	B	
74-81	C	
64-73	D	
60-63	E	
35-59	FX	Незараховано
0-34	F	

10. Методичне забезпечення

1. Нормативно-правова база фізичного виховання;
2. Конспекти практичних занять;
3. Технічні засоби навчання.

11. Рекомендована література

1. Береговий, Віктор Григорович. Спортивне сузір'я Чернігівщини, Вип. 2. Чернігів : Десна Поліграф, 2016. 127 с.
2. Герцик М.С., Вацеба О.М. Вступ до спеціальностей галузі "Фізичне виховання і спорт". Харків: "ОВС", 2004. 176 с.

3. Грибан Г.П. Особливості фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів України. Біомеханічні, педагогічні, медико-біологічні та психологічні аспекти фізичного виховання та спорту. 2014. № 118, Т. 1. С.88-92.

4. Грицай Ю. Проблеми організації навчально-виховного процесу у вищих навчальних закладах з урахуванням технологій здоров'язбереження. Наук. Вісн. МНУ ім. О. Сухомлинського. Педагогічні науки 2016. № 2 (53). С. 55-58

5. Іваненко В.П., Безкопильний О.П. Теорія і методика фізичного виховання: Навчальний посібник. 4.1. Черкаси: АНТЕЇ, 2005. 263 с.

6. Сергієнко Л.П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. Харків: "ОВС", 2007. 271 с.

7. Кучеренко І.О. Фізична культура і спорт: Інформаційно-методичний довідник з питань фізичної культури і спорту. - Київ: 2004. 1184 с.

8. Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід і сучасні технології : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф., 2–4 жовт. 2014 р. / М-во освіти і науки України, Запоріж. облдержадмін., Запоріж. нац. техн. ун-т, Ф-т упр. фіз. культурою та спортом ; [редкол.: В. М. Шамардін та ін.]. Запоріжжя : ЛПДС, 2014. 311 с.

9. Чепелюк А. В., Кондрацька Г. Д. Формування психолого-педагогічної компетентності майбутнього вчителя фізичної культури у вищому навчальному закладі; Дрогоб. держ. пед. ун-т ім. І. Франка. Дрогобич : Ред.-вид. відд. Дрогоб. держ. пед. ун-ту ім. І. Франка, 2017. 175 с.

10. Яковлів В. Л. Основи управління підготовкою юних спортсменів : навч. посіб. Вінниця : Нілан-ЛТД, 2016. 271 с. : іл., табл. Бібліогр.: с. 262-268.