



**ХМЕЛЬНИЦЬКА ОБЛАСНА РАДА
ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ УПРАВЛІННЯ ТА ПРАВА
ІМЕНІ ЛЕОНІДА ЮЗЬКОВА**

ЗАТВЕРДЖЕНО

Рішення вченої ради університету
_____ 2023 року,
Протокол № _____

Ректор, голова вченої ради
університету, доктор юридичних
наук, професор

_____ Олег ОМЕЛЬЧУК

_____ 2023 року
М.П.

**РОБОЧА ПРОГРАМА
навчальної дисципліни
«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»
для підготовки на першому освітньому рівні
здобувачів вищої освіти ступеня бакалавра
081 Право галузі знань 08 Право
за денною формою навчання**

м. Хмельницький
2023

ЗМІСТ

	Стор.
1. Опис навчальної дисципліни	– 2
2. Заплановані результати навчання	– 3
3. Програма навчальної дисципліни	– 3
4. Структура вивчення навчальної дисципліни	– 6
4.1. Тематичний план навчальної дисципліни	– 6
4.2. Аудиторні заняття	– 6
4.3. Самостійна робота студентів	– 7
5. Методи навчання та контролю	– 7
6. Схема нарахування балів	– 7
7. Рекомендована література	– 8
7.1. Основна література	– 8
7.2. Допоміжна література	– 9
8. Інформаційні ресурси в Інтернеті	– 10

1. Опис навчальної дисципліни

1. Шифр і назва галузі знань	– 08 Право
2. Код і назва спеціальності	– 081 Право
3. Назва спеціалізації	– спеціалізація не передбачена
4. Назва дисципліни	– Фізичне виховання
5. Тип дисципліни	– 1 курс обов'язкова, 2 курс за вибором
6. Код дисципліни	– ОДЗП.1.1.3
7. Освітній рівень, на якому вивчається дисципліна	– перший
8. Ступінь вищої освіти, що здобувається	– бакалавр
9. Курс / рік навчання	– перший - обов'язкова , другий – за вибором
10. Семестр	– перший, другий, за вибором: третій, читвер
11. Обсяг вивчення дисципліни:	
1) загальний обсяг (кредитів ЄКТС / годин)	– 3,0/90
2) денна форма навчання:	
практичні заняття (годин)	– 90
% від обсягу аудиторних годин	– 48
самостійна робота (годин)	– 52
% від загального обсягу тижневих годин:	
аудиторних занять	– 2,4
самостійної роботи	– 2,6
3) заочна форма навчання:	немає
12. Форма семестрового контролю	– заліки (1,2)
13. Місце дисципліни в логічній схемі:	
1) попередні дисципліни	немає
2) сусідні дисципліни	ВД 2.1.5 Загальна і професійна психологія; ВД 2.1.11. Основи охорони праці; ВД 2.1.12. Безпека життєдіяльності
3) наступні дисципліни	ОДПП 1.2.12. Трудове і соціальне право Європейського Союзу
14. Мова вивчення дисципліни	– українська.

2. Заплановані результати навчання

Навчальна дисципліна «Фізичне виховання» забезпечує досягнення таких результатів навчання, передбачених освітньо-професійною програмою «Бакалавр міжнародного права»:

ПРН-20. Уміння демонструвати навички креативно вирішувати проблеми та приймати інноваційні рішення, мислити та застосовувати творчі здібності до формування принципово нових ідей, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

Після завершення вивчення дисципліни здобувач повинен продемонструвати такі результати навчання:	
1. Знання (здатність запам'ятовувати або відтворювати факти (терміни, конкретні факти, методи і процедури, основні поняття, правила і принципи, цілісні теорії тощо)	
1.1)	вміти формувати розуміння ролі фізичного виховання в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури;
1.2)	установлення відношення до здорового способу життя;
1.3)	вміти визначити норми самовиховання в удосконаленні фізичного розвитку та потреби в регулярних заняттях фізичним вихованням та спортом;
1.4)	вміти творчо використовувати фізкультурно-оздоровчу і спортивну діяльність для досягнення особистих і професійних цілей.
2. Застосування знань (здатність використовувати вивчений матеріал у нових ситуаціях (наприклад, застосувати ідеї та концепції для розв'язання конкретних задач)	
2.1)	зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності на протязі всього періоду навчання;
2.2)	оволодіння системою практичних умінь і навичок занять головними видами і формами раціональної діяльності, забезпечення, зберігання і зміцнення здоров'я, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивості особистості;
2.3)	набуття фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості;
2.4)	здатності до виконання державних або відомчих тестів і нормативів.

3. Програма навчальної дисципліни

Легка атлетика

Перший рік навчання

Теоретичні відомості: Легка атлетика в системі фізичного виховання. Класифікація видів легкої атлетики. Одяг, взуття, інвентар і місця занять, особливості особистої гігієни. Організація самостійних занять.

Практичний матеріал: Основне завдання – вдосконалення рухових здібностей витривалості, швидкості, спритності.

- Біг на короткі дистанції: 30м., 60м., 100м., 200м. Удосконалення техніки бігу. Човниковий біг 4x9м.. Спеціальні вправи бігуна.
- Біг на довгі дистанції: 1000м., 2000м., 3000м. Удосконалення техніки бігу. Спеціальні вправи бігуна.
- Стрибки у довжину з розбігу. Удосконалення техніки стрибка способом "зігнувши ноги". Ознайомлення з технікою стрибка "прогнувшись". Спеціальні вправи стрибкуна в довжину.

- Стрибки у висоту з розбігу. Удосконалення техніки стрибка способом "перешагування". Спеціальні вправи стрибкуна в висоту. Контрольні стрибки в умовах змагань.
- Метання. Метання гранати юнаки (700г.), дівчата малого м'яча (150г.). Удосконалення техніки метання гранати: вихідне положення та розбіг, фінальне зусилля. Спеціальні вправи. Метання гранати на дальність.
- Біг на короткі дистанції: Спеціальні вправи бігуна. Повторний біг 100м., 200м. Човниковий біг 10x10м. Контрольований біг в умовах змагань.
- Біг на довгі дистанції: біг від 1000 до 3000м.. Фініш під час бігу на різні дистанції. Проходження дистанції. Контрольований біг в умовах змагань.
- Крос (біг у природних умовах) – юнаки до 3000м., дівчата до 2000м.. Удосконалення техніки бігу. Біг в гору та під уклон. Подолання вертикальних та горизонтальних перешкод з опорою та без неї.
- Стрибки у довжину і висоту з розбігу. Спеціальні вправи трибуна. Удосконалення техніки стрибка способом "прогнувшись" та "зігнувши ноги". Вибір способу стрибка. Контрольні стрибки в умовах змагань.

Гімнастика

Перший рік навчання

Теоретичні відомості: Гімнастика в системі фізичного виховання. Особливості особистої гімнастики та попередження травм. Класифікація видів гімнастики. Завдання і характеристика загально розвиваючих вправ. Підбір вправ ранкової гігієнічної гімнастики. Самоконтроль на заняттях гімнастикою.

Практичний матеріал: Основне завдання – вдосконалення рухових здібностей сили, гнучкості, спритності.

Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з використанням гімнастичних снарядів та тренажерів. Вправи на формування постави, вправи з обтяженням для розвитку сили рук, плечового поясу, шиї, тулуба та ніг. Вправи на гімнастичних снарядах.

Основне завдання – вдосконалення рухових здібностей: сили, гнучкості, спритності, силової витривалості, координаційної витривалості.

Комплекси вправ з додатковим обтяженням. Вправи зі штангою, використання тренажерів. Вправи з власною вагою. Вправи на гімнастичних снарядах.

Професійно-прикладна фізична підготовка

Перший рік навчання

Теоретичні відомості: Особливості майбутньої професійної діяльності. Відомості про умови праці, характер психофізичних навантажень під час майбутньої професійної діяльності.

Практичний матеріал: Основне завдання – оволодіння необхідними знаннями, навичками, уміннями. Необмежений робочий день, психоемоційні навантаження сучасного менеджера, підтримання високого рівня працездатності та соматичного здоров'я. Акробатичні вправи. Вправи на тренажерах.

Основне завдання – формування необхідних фізичних та спеціальних якостей, умінь, навичок необхідних спеціалісту.

Засоби відновлення працездатності. Перевтома, її ознаки і способи запобігання.

Спортивні ігри Волейбол

Перший рік навчання

Теоретичні відомості: Спортивні ігри в системі фізичного виховання. Правила гри.

Практичний матеріал: Удосконалення техніки. Техніка нападу: стійка та пересування, прямі, бокові, верхні нижні подачі; Передача м'яча двома руками зверху, знизу. Прямі бокові нападаючі удари. Техніка захисту: стійки та пересування, прийом м'яча двома руками зверху, знизу, блокування м'яча. Тактика гри: особисті, групові, командні дії. Двостороння навчальна гра.

Другий рік навчання за вибором

Теоретичні відомості: Особливості регулювання фізичними навантаженнями при заняттях спортивними іграми. Методичні основи занять спортивними іграми.

Практичний матеріал: Удосконалення техніки гри. Техніка польового гравця: пересування, обмані дії (фінти), зупинка та ведення м'яча, відбір м'яча, удари по м'ячу, вкидання м'яча з-за бокової лінії. Техніка воротаря: пересування воротаря, ловля, відбивання та перекид м'яча. Елементи тактики гри: функції гравців: індивідуальні, групові, командна тактика: тактика нападу та захисту, варіанти тактичних систем у нападі та у захисті.

Удосконалення техніки гри. Відпрацювання тактичних систем у нападі та захисті. Тренування. Вдосконалення рухових здібностей засобами футболу. Двостороння навчальна гра.

Баскетбол

Перший рік навчання

Теоретичні відомості: Спортивні ігри як засіб активного відпочинку. Правила гри. Організація та проведення спортивних змагань.

Практичний матеріал: Удосконалення техніки гри. Техніка гри у нападі. Техніка пересувань: біг звичайний та приставними кроками з зміною напрямку руху та швидкості, стрибки, зупинки, оберти. Техніка володіння м'ячем: ловля та передача м'яча лівою та правою рукою, двома руками на місці та в русі кроком та бігом, ведення м'яча правою та лівою рукою на місці та в русі, кидки м'яча в корзину, штрафні кидки. Техніка гри у захисті: стійка захисника, пересування звичайними та приставними кроками, пересування спиною а перед. Техніка оволодіння м'ячем: оволодіння м'ячем, що відскочив від щита та від корзини, викидання. Вибивання, перехват м'яча, способи протидії кидком в корзину. Тактика гри: особливості дії з м'ячем та без м'яча, взаємодія двох, трьох та більше гравців, командні дії. Д

Удосконалення техніки гри у нападі, захисті. Тактичні дії гравця у атакуючих діях та захисті. Групові, командні тактичні дії у нападі та у захисті. Тренування. Двостороння гра. Вдосконалення фізичних якостей засобами баскетболу.

Футбол

Перший рік навчання за вибором

Теоретичні відомості: Особливості регулювання фізичними навантаженнями при заняттях спортивними іграми. Методичні основи занять спортивними іграми.

Практичний матеріал: Удосконалення техніки гри. Техніка польового гравця: пересування, обмані дії (фінти), зупинка та ведення м'яча, відбір м'яча, удари по м'ячу, вкидання м'яча з-за бокової лінії. Техніка воротаря: пересування воротаря, ловля, відбивання та перекид м'яча. Елементи тактики гри: функції гравців: індивідуальні, групові, командна тактика: тактика нападу та захисту, варіанти тактичних систем у нападі та у захисті. Двостороння навчальна гра.

Другий рік навчання

Теоретичні відомості: Методичні основи занять спортивними іграми.

Практичний матеріал: Удосконалення техніки гри. Техніка польового гравця: пересування, обмані дії (фінти), зупинка та ведення м'яча, відбір м'яча, удари по м'ячу,

вкидання м'яча з-за бокової лінії. Техніка воротаря: пересування воротаря, ловля, відбивання та перекид м'яча. Елементи тактики гри: функції гравців: індивідуальні, групові, командна тактика: тактика нападу та захисту, варіанти тактичних систем у нападі та у захисті.

Удосконалення техніки гри. Відпрацювання тактичних систем у нападі та захисті. Тренування. Вдосконалення рухових здібностей засобами футболу. Двостороння навчальна гра.

Туризм, спортивне орієнтування

Перший рік навчання

Теоретичні відомості: Туризм в системі фізичного виховання. Види туризму, його оздоровче значення. Індивідуальне та групове спорядження. Підбір продуктів харчування. Вивчення маршруту походу, складання графіку походу. Особиста гігієна, одяг та взуття туриста. Охорона природи та виконання правил техніки безпеки. Методика організації туристичного походу. Матеріально-технічне забезпечення. Правила безпеки під час походу.

Практичний матеріал: Підготовка групового та особистого спорядження до туристичної подорожі. Встановлення намету. Гігієна туриста. Читання топографічної карти, складання схеми маршруту, користування компасом, орієнтування на місцевості по карті. Азимут, рух за азимутом. Учебний туристичний похід 20 км.

Перша медична допомога. В'язка вузлів, рух через умовне болото, підготовка до переправи одним із способів (на плав засобах, мотузка з поруччям, убрід з поруччям, на полозі, підвісна переправа). Учебний туристичний похід 20км.

4. Структура навчальної дисципліни

4.1. Тематичний план

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
Легка атлетика	28	-	12		-	16						
Гімнастика	6	-	6	-	-	-						
Професійно-прикладна підготовка	16	-	4	-	-	12						
Спортивні ігри:	32/90		18/90			14						
- волейбол	11/72	-	6/72	-	-	5						
- баскетбол	10	-	6	-	-	4						
- футбол	11/18	-	6/18	-	-	5						
Туризм, спортивне орієнтування	8	-	4	-	-	4						
Усього годин	90/90	-	44/90	-	-	46						

* розподіл годин на 1 та 2 курси

4.2. Аудиторні заняття

4.2.1. Аудиторні заняття (практичні заняття) проводяться згідно з темами та обсягом годин, передбачених тематичним планом.

4.2.3. Плани практичних занять з передбачених тематичним планом тем, засоби поточного контролю знань та методичні рекомендації для підготовки до занять визначаються в підрозділі навчально-методичних матеріалів з дисципліни.

4.3. Самостійна робота студентів

4.3.1. Самостійна робота студентів денної форми навчання включає завдання до кожної теми:

4.3.1.1. Легка атлетика: біг на короткі дистанції, середні дистанції, кросова підготовка;

4.3.1.2. Гімнастика: методика самостійних занять різними видами гімнастики, опорні стрибки, акробатика, виси та упори;

4.3.1.3. Професійно-прикладна фізична підготовка: розвиток швидко-силових здібностей, розвиток координаційних здібностей, розвиток гнучкості;

4.3.1.4. Спортивні ігри: волейбол технічна підготовка, баскетбол техніко-тактична підготовка, тактико-технічні дії у міні футболі;

4.3.1.5. Туризм, спортивне орієнтування: організації туристичного походу, матеріально-технічне забезпечення, правила безпеки під час походу.

4.3.2. Студенти денної форми навчання виконують індивідуальні завдання у формі написання рефератів.

5. Методи навчання та контролю

На практичних заняттях застосовуються:

- використання традиційних і не традиційних засобів фізичного виховання;
- добір засобів і методів з урахуванням фізкультурних і спортивних інтересів та індивідуальних особливостей студентів.

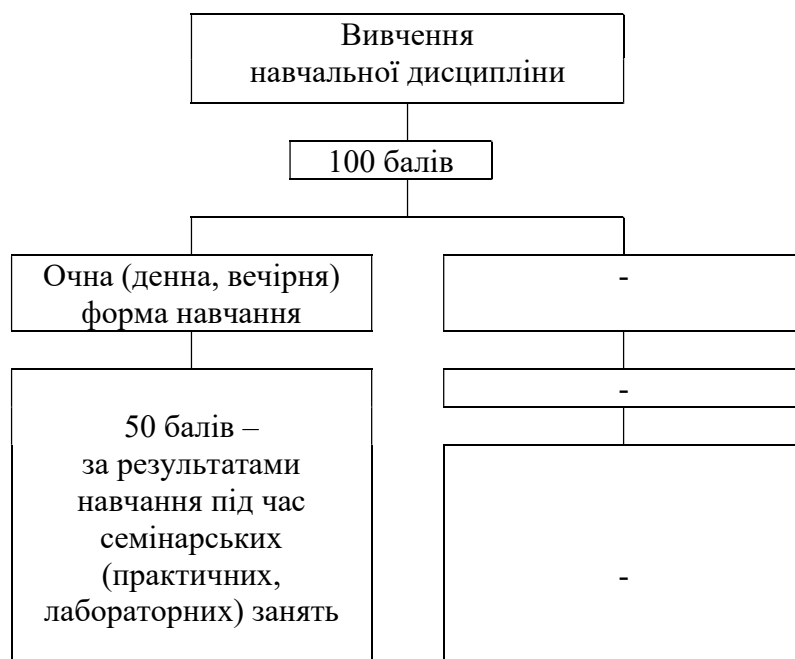
Поточний контроль знань студентів з навчальної дисципліни проводиться у формах: визначення рівня оволодіння головними елементами фізичного виховання через комплексну перевірку і оцінку необхідних знань, практичних умінь, загально-фізичної спортивно-технічної підготовленості студентів;

виконання контрольних нормативів.

Підсумковий семестровий контроль проводиться у формі заліку.

6. Схема нарахування балів

6.1. Нарахування балів студентам з навчальної дисципліни здійснюється відповідно до такої схеми:





6.2. Обсяг балів, здобутих студентом під час практичних занять, обчислюється за сумою балів, здобутих під час кожного із занять, передбачених навчальним планом, і визначається згідно з додатком 3 до Положення про організацію освітнього процесу в Хмельницькому університеті управління та права імені Леоніда Юзькова.

7. Рекомендовані джерела

7.1. Основні джерела

1. Ареф'єв В. Г. Фізичне виховання в школі: навч. посібн. Київ : ІЗМН, 1997. 152 с.
2. Гомельський А.Я. Керування командою в баскетболі. Київ : Фізична культура і спорт, 1995. 160 с.
3. Зельдович Т. Підготовка баскетболістів: посібник для фізичної культури. Київ : Фізкультура і спорт, 1994. 216 с.
4. Золотов Ю. Б. Організація сучасного уроку. Київ: Просвіта, 2001. 144 с.
5. Єфімов А. Методика організації та проведення уроку фізичного виховання. *Здоров'я та фізична культура*. 2005. №1. С.3-4.
6. Основи здоров'я та фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. I-XI класи. Київ : Поч. школа. 2001. 112 с.
7. Сінгаєвський С. М. Педагогічне управління. Вчитель фізичної культури: професія, діяльність, навчання. Кам'янець-Подільський, 1999. 160 с.
8. Матвеев Л. П. Теорія и методика фізичного виховання. Посібник для ВНЗ фізичної культури; Київ: Методика фізичного виховання, 2001. 304 с.
9. Кауфман Л. Б. Книга вчителя. Київ: 2001. 496 с.
10. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. Київ : 1996. 31 с.
11. Навчальна програма з фізичного виховання для вищих навчальних закладів України III-IV рівнів акредитації. Київ : 2003. 44 с.
12. Організаційно-методичне забезпечення освітньої діяльності. Щорічник за 2003-2004 р. Дрогобич : 2005. 81 с.
13. Дубогай О. Д. Методика фізичного виховання студентів віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи: навчальний посібник. Луцьк: "Надстир'я", 1995. 220 с.
14. Петренко М. І. Самостійні заняття студентів з фізичного виховання: навчальний посібник. Вінниця : 1997. 104 с.
15. Приступа Є. Н. Українські народні рухливі ігри, розваги та забави: методологія, теорія та практика. Дрогобич : ТзОВ "Вимір", 1999. 449 с.
16. Поплавський Л.Ю. Баскетбол: підручник для студентів ВНЗ фізичного виховання і спорту. Київ : Олімпійська література, 2004. 447 с.

7.2. Допоміжні джерела

1. Айзман Р. І. Здоров'я населення України: медико-соціальне и психолого-педагогічні аспекти формування. Київ: НГПУ, 1996. 27с.
2. Амосов Н. М. Думки про здоров'я. Київ: Фізкультура і спорт, 1987. 64 с.
3. Апанасенко Г. Л. Еволюція, біоенергетика і здоров'я людини. Київ 1992. – 123 с.
4. Брехман І. І. Валеологія — наука про здоров'я. Київ: Фізкультура і спорт, 1990. 280 с.
5. Вржесневський І., Давиденко О. Теоретико-методичні аспекти проведення занять зі спеціальною медичною групою. Теорія і методика фізичного виховання та спорту, 2002. №2. 79 с.
6. Вайнер Є. Н. Валеологія: Посібника для ВНЗ. 2-е вид., Київ, 2002. 416 с.
7. Верхошанський Ю. Ф. Програмування і організація тренувального процесу. Київ, Фізкультура і спорт, 1985. 176 с.
8. Віленський М. Я. Фізична культура в науковій організації навчальної роботи студентів. Київ: Прометей, 1993. 155 с.
9. Віленський М. Я. Фізична культур працівників розумової діяльності. Київ, 1987. 94с
10. Гулько, Я. Н. Соціально-біологічні основи фізичної культури. Київ, 1994. 254 с.
11. Євсєєв, Ю. І. Фізична культура : Посібник для студентів вузів. Луцьк: Фенікс, 2002. 382 с.
12. Євсєєв Ю. І. Основи гігієни і самоконтролю. *Методичні рекомендації для студентів та викладачів польових спеціальностей*. Луцьк, 1988. 30 с
13. Ілініч В. І. Студенський спорт і життя : Посібник для студентів вузів. Київ, 1995. 144 с.
21. Плахтій П. Д. Основи гігієни фізичного виховання: Навчальний посібник. Кам.-Под.: Медобори, 2003. 240 с.
22. Раєвський Р. Т., Халайджі С. В. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів енергетичних спеціальностей. Одеса: Вища школа, 1985. 136 с.
23. Решетнік Г. С. Ваші м'язи. Київ, 1977. 164 с.
24. Соколов П. П., Герасимов Ю. Н. Допоможи собі сам Київ: Фізкультура і спорт, 1992. 238 с.
25. Теорія і методика фізичної культури: Посібник за вид. Ю. Ф. Курамшина, В. І. Попова, 1999. 324 с.
27. Фізична культура студента: Підручник / Під. ред. В. І. Ілініч. Київ, 2000. 448 с.
28. Фізична культура: Навчальний посібник для підготовки до екзаменів під вид. В. Ю. Вовка і В. І. Загоруйко. Київ, 2004. 224 с.
29. Холод Ж. К., Теорія і методика фізичного виховання і спорту: Посібник. Київ: Академія, 2001. 479с.
30. Шиян Б. В. «Теорія і методика фізичного виховання. Частина 1. Тернопіль навчальна книга. Богдан, 2008 р. 137 с.
31. Шиян Б. В. «Теорія і методика фізичного виховання. Частина 2. Тернопіль навчальна книга. Богдан, 2001 р. 43 с.

8. Інформаційні ресурси в Інтернеті

1. <http://ovu.com.ua/>
2. <http://www.moz.gov.ua/ua/portal/>
3. <http://fbu.ua>
4. <http://www.ffu.org.ua>
5. <http://www.fvu.in.ua>
6. <http://sportanalytic.com>
7. <http://sportlider.km.ua>

Розробник робочої програми:

Викладач дисципліни:

старший викладач кафедри філософії, соціально-гуманітарних наук та фізичного виховання

_____ Олександр СІРИЙ
21 серпня 2023 року

Схвалено кафедрою філософії, соціально-гуманітарних наук та фізичного виховання
21 серпня 2023 року, протокол № 1.

Завідувач кафедри _____ Леонід ВИГОВСЬКИЙ
21 серпня 2023 року

Декан юридичного факультету _____ Віктор ЗАХАРЧУК
21 травня 2023 року

Погоджено методичною радою університету 18 червня 2020 року, протокол № 8.
Голова методичної ради

_____ Ірина КОВТУН
18 червня 2020 року

_____ Обліковий обсяг робочої програми – 0,51 ум.др.арк.

Оновлення робочої програми:

викладач дисципліни – старший викладач кафедри філософії, соціально-гуманітарних наук та фізичного виховання

_____ Олександр СІРИЙ

21 серпня 2023 року

Схвалено кафедрою філософії, соціально-гуманітарних наук та фізичного виховання 21 серпня 2023 року, протокол № 1.

Завідувач кафедри

_____ Леонід ВИГОВСЬКИЙ

21 серпня 2023 року