



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

ЗАТВЕРДЖЕНО
Рішення вченої ради університету
від 30 серпня 2023 року,
протокол № 1
Ректор університету

_____ Олег ОМЕЛЬЧУК
30 серпня 2023 року
м.п.

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

м. Хмельницький
2023

РОЗРОБНИК:

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

_____ Олександр СІРИЙ

СХВАЛЕНО

Рішенням філософії, соціально-гуманітарних наук
та фізичного виховання
від 23 серпня 2023 року, протокол № 1.

Завідувач кафедри
23 серпня 2023 року

_____ Леонід ВИГОВСЬКИЙ

Декан юридичного факультету, кандидат
юридичних наук, доцент
23 серпня 2023 року

_____ Віктор ЗАХАРЧУК

ПОГОДЖЕНО

Рішення методичної ради університету
28 серпня 2023 року, протокол № 1 .

Перша проректорка, голова методичної
ради університету, кандидатка наук з
державного управління, доцентка
28 серпня 2023 року

_____ Ірина КОВТУН

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	– обов'язкова
6. Код дисципліни	– ОЗ.081.Б.4
7. Освітній рівень, на якому вивчається дисципліна	– перший
8. Ступінь вищої освіти, що здобувається	– бакалавр
9. Курс / рік навчання	– перший (денна і заочна форма)
10. Семестр	– перший, другий (денна і заочна форма)
11. Обсяг вивчення дисципліни:	
1) загальний обсяг (кредитів ЄКТС / годин)	– 3,0/90
2) денна форма навчання:	
практичні заняття (годин)	– 44
% від загального обсягу годин	– 48,8
% від обсягу аудиторних годин	100
самостійна робота (годин)	– 46
% від загального обсягу тижневих годин:	– 51.2
аудиторних занять	– 2,2
самостійної роботи	– 2,3
3) заочна форма навчання:	
практичні заняття (годин)	– 16
% від загального обсягу годин	– 17,8 %
% від обсягу аудиторних годин	– 100%
самостійна робота (годин)	– 74
% від загального обсягу	– 82,2
12. Форма семестрового контролю	– заліки (1,2)
13. Місце дисципліни в логічній схемі:	–

1) попередні дисципліни	немає
2) супутні дисципліни	
3) наступні дисципліни	V.081.Б.4.1 Загальна і професійна психологія; V.081.Б.5.6 Основи охорони праці; V.081.Б.3.1 Безпека життєдіяльності
14. Мова вивчення дисципліни	– українська.

2. Заплановані результати навчання

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

ЗК 9 Здатність працювати в команді.

ЗК 13 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, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

РН 17 Працювати в команді, забезпечуючи виконання завдань команди.

Після завершення вивчення дисципліни здобувач повинен продемонструвати такі результати навчання:
1. Знання <i>(здатність запам'ятовувати або відтворювати факти (терміни, конкретні факти, методи і процедури, основні поняття, правила і принципи, цілісні теорії тощо)</i>
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 <i>(здатність використовувати вивчений матеріал у нових ситуаціях (наприклад, застосувати ідеї та концепції для розв'язання конкретних задач)</i>
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

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 4х9м. 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 стрибуна в довжину.
- Стрибки у висоту з розбігу. Удосконалення техніки стрибка способом "перешагування". Спеціальні вправи стрибуна 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 10х10м. 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

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.

Загально розвиваючі 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

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 та нижні подачі; Передача м'яча двома руками зверху, знизу. Прямі та 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: Спортивні ігри як засіб вдосконалення загальної фізичної підготовки. Правила та схеми проведення змагань.

Практичний матеріал: Удосконалення техніки. Техніка нападу: стійка та пересування, прямі, бокові, верхні та 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. Технічні дії гравця у атакуючих та захисних діях. Елементи тактики гри індивідуальні, групові, командні. Вдосконалення рухових якостей засобами волейболу. 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, 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, виривання.

Групові, командні тактичні дії у нападі та у захисті. Тренування. Двостороння гра.

Вдосконалення фізичних якостей засобами баскетболу.

Футбол

Перший рік навчання

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

Практичний матеріал: Удосконалення техніки гри. Техніка польового гравця: пересування, обманні 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 за вибором

Теоретичні відомості: Методичні основи занять спортивними іграми.

Практичний матеріал: Удосконалення техніки гри. Техніка польового гравця: ересування, обманні дії (фінти), зупинка та ведення м'яча, відбір м'яча, ударипо 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.

Настільний теніс

Другий рік навчання за вибором

Теоретичні відомості: Методичні основи занять настільним тенісом

Практичний матеріал: відпрацювання пересувань, ударів із форхенда і бекхенда, подач із різним обертанням, прийому м'яча та точності ударів. Використовуються обманні дії, топспіни, підрізки, накатні та плоскі удари. Тактична підготовка охоплює індивідуальні дії, комбінації для нападу і захисту, взаємодію в парних іграх.

Для покращення гри застосовуються багатом'ячний метод, вправи на швидкість і координацію, ситуаційні тренування та ігрові методи. Завершуються заняття двосторонньою навчальною грою для закріплення техніки, тактики та аналізу ігрових рішень.

Бадмінтон

Другий рік навчання за вибором

Теоретичні відомості: вивчення правил гри, основ технічних і тактичних прийомів, принципів пересування і стратегій ведення гри.

Практичний матеріал: відпрацювання пересувань, основних ударів (подач, підрізок, смешів, кросів), техніки прийому волана, точності та сили ударів. Використовуються обманні дії, короткі та довгі подачі, удари з різним обертанням і траєкторіями. Тактична підготовка включає індивідуальні дії, побудову атакуючих і захисних комбінацій, взаємодію в парній грі.

Для удосконалення гри застосовуються вправи на точність, швидкість і реакцію, тренування з багатьма воланами, ситуаційні ігри та змагальні методи. Завершуються заняття двосторонньою навчальною грою для закріплення навичок, аналізу рішень та розвитку ігрового мислення.

Аеробіка

Другий рік навчання за вибором

Теоретичні відомості: вивчення основ аеробіки, правил безпеки під час занять, принципів побудови тренувань та впливу фізичних навантажень на організм.

Практичний матеріал: освоєнню базових рухів, зв'язків і комбінацій, правильному виконанню дихальних технік, розвитку ритмічності та гнучкості. Використовуються вправи на зміцнення м'язів, покращення балансу, кардіо- та силові елементи, стретчинг і динамічні розтяжки. Заняття включають поступове збільшення інтенсивності, роботу з музичним супроводом і формування ритмічних послідовностей.

Для удосконалення ефективності занять застосовуються групові вправи, індивідуальні завдання та методи самоконтролю. Завершуються заняття комплексом розслаблюючих вправ, стретчингом і аналізом технічних досягнень.

Туризм, спортивне орієнтування

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. Учбовий 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). Учбовий 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	24		12			12	24		4			20
Гімнастика	16		8			8	16		2			14
Професійно-прикладна підготовка	6		2			4	6		2			4
Спортивні ігри:												
- волейбол	12		6			6	12		2			10
- баскетбол	12		6			6	12		2			10
- футбол	12		6			6	12		2			10
Туризм, спортивне орієнтування	8		4			4	8		2			6
Усього годин	90		44			46	90		16			74

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 та заочної 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 швидкісно-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.

5. Методи навчання та контролю

На практичних заняттях застосовуються:

- використання 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. Нарухування 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

1. Антоненко В. Г. Фізичне виховання в школі: навч. посібн. Київ : ІЗМН, 1997. 152 с.
2. Основи здоров'я та фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. I-XI класи. Київ : Поч. школа. 2001. 112 с.
3. Сінчаєвський С. М. Педагогічне управління. Учитель фізичної культури: професія, діяльність, навчання. Кам'янець-Подільський, 1999. 160 с.
4. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. Київ : 1996. 31 с.
5. Навчальна програма з фізичного виховання для вищих навчальних закладів України III-IV рівнів акредитації. Київ : 2003. 44 с.
6. Організаційно-методичне забезпечення освітньої діяльності. Щорічник за 2003-2004 р. Дрогобич : 2005. 81 с.
7. Дубогай О. Д. Методика фізичного виховання студентів віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи: навчальний посібник. Луцьк: "Надстир'я", 1995. 220 с.
8. Петренко М. І. Самостійні заняття студентів з фізичного виховання: навчальний посібник. Вінниця : 1997. 104 с.
9. Приступа Є. Н. Українські народні рухливі ігри, розваги та забави: методологія, теорія та практика. Дрогобич : ТзОВ "Вимір", 1999. 449 с.
10. Поплавский Л.Ю. Баскетбол: підручник для студентів ВНЗ фізичного виховання і спорту. Київ : Олімпійська література, 2004. 447 с.
11. Шиян Б.В. «Теорія і методика фізичного виховання. Частина 1. Тернопіль навчальна книга. Богдан, 2008 р. 137 с.
12. 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>

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