



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

ЗАТВЕРДЖЕНО

Рішення вченої ради університету
30 серпня 2021 року, протокол № 1

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

_____ Олег ОМЕЛЬЧУК

30 серпня 2021 року

м.п.

**РОБОЧА ПРОГРАМА
навчальної дисципліни
«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»
для підготовки на першому освітньому рівні
здобувачів вищої освіти ступеня бакалавра
за спеціальністю 232 Соціальне забезпечення
23 Соціальна робота**

м. Хмельницький
2021

РОЗРОБНИК:

старший викладач кафедри природничо-гуманітарних наук та фізичного виховання _____ Сергій ЯНКОВ
27 серпня 2021 року

СХВАЛЕНО

Рішення кафедри філософії,
соціально-гуманітарних наук та фізичного виховання
27 серпня 2021 року, протокол № 1.

Завідувач кафедри,
доктор філософських, професор _____ Леонід ВИГОВСЬКИЙ
27 серпня 2021 року

Декан юридичного факультету,
кандидат юридичних наук, доцент _____ Сергій КРУШИНСЬКИЙ
27 серпня 2021 року

ПОГОДЖЕНО

Рішення методичної ради університету
28 серпня 2021 року, протокол № 1.

Перша проректорка, голова методичної
ради університету, кандидатка наук з
державного управління, доцентка _____ Ірина КОВТУН
28 серпня 2021 року

Обліковий обсяг 0,42 ум.др.арк.

ЗМІСТ

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

1. Опис навчальної дисципліни

1. Шифр і назва галузі знань	– 232 Соціальне забезпечення
2. Код і назва спеціальності	– 23 Соціальна робота
3. Назва спеціалізації	– спеціалізація не передбачена
4. Назва дисципліни	– Фізичне виховання
5. Тип дисципліни	– обов'язкова
6. Код дисципліни	– ОДЗП 1.1.8.
7. Освітній рівень, на якому вивчається дисципліна	– перший
8. Ступінь вищої освіти, що здобувається	– бакалавр
9. Курс / рік навчання	– перший - другий
10. Семестр	– перший - четвертий
11. Обсяг вивчення дисципліни:	
1) загальний обсяг (кредитів ЄКТС / годин)	– 7,0/210
2) денна форма навчання:	
аудиторні заняття (годин)	– 160
% від загального обсягу	– 76,2
лекційні заняття (годин)	– -
% від обсягу аудиторних годин	– -
семінарські заняття (годин)	160
% від обсягу аудиторних годин	100
самостійна робота (годин)	50
% від загального обсягу	23,8
тижневих годин:	
аудиторних занять	2,5
самостійної роботи	0,8
12. Форма семестрового контролю	– залік
13. Місце дисципліни в логічній схемі:	
1) попередні дисципліни	– -
2) супутні дисципліни	– -
3) наступні дисципліни	– -
14. Мова вивчення дисципліни	– українська.

2. Заплановані результати навчання

Навчальна дисципліна «Фізичне виховання» забезпечує програмні компетентності та програмні результати навчання, які здобуваються під час вивчення навчальної дисципліни, передбачених освітньо-професійною програмою «Бакалавр соціального забезпечення»:

ЗК 02. 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. Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу.

ЗК 04. Здатність планувати та управляти часом.

ЗК 12. Здатність працювати в команді.

ЗК 13. Здатність до міжособистісної взаємодії.

ЗК 15. Визначеність і наполегливість щодо поставлених завдань і взятих на себе обов'язків.

ПР 20. Демонструвати вміння 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) вміння виконати державні або відомчі тести і нормативи.

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 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 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.

Другий рік навчання

Теоретичні відомості: Самоконтроль за впливом фізичних навантажень при заняттях легкою атлетикою.

Практичний матеріал: Основне завдання – вдосконалення загальної витривалості, швидкісної витривалості, швидкісно-силових здібностей.

- Біг на короткі дистанції: Спеціальні вправи бігуна. Повторний біг 30м., 60м., 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

Перший рік навчання

Теоретичні відомості: Гімнастика в системі фізичного виховання. Особливості особистої гімнастики та попередження травм. Класифікація видів гімнастики.

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.

Другий рік навчання

Теоретичні відомості: 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, 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.

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.

Другий рік навчання

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

Практичний матеріал: 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

Теоретичні відомості: Спортивні ігри як засіб вдосконалення загальної фізичної підготовки. Правила та схеми проведення змагань.

Практичний матеріал: Удосконалення техніки гри. 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.

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, виривання. 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. Двостороння гра.

Другий рік навчання

Теоретичні відомості: Організація та проведення спортивних змагань.

Практичний матеріал: 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

Теоретичні відомості: Особливості регулювання фізичними навантаженнями при заняттях 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. Навчальна гра.

Другий рік навчання

Теоретичні відомості: Методичні основи занять спортивними іграми.

Практичний матеріал: 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.

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.

Другий рік навчання

Теоретичні відомості: Методика організації туристичного походу. Матеріально-технічне забезпечення. Правила безпеки під час походу.

Практичний матеріал: 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	л а б	інд	с.р.		л	п	лаб	ін д	с.р.
Легка атлетика	42 (21/21)	-	34(17/17)	-	-	8 (4/4)	42 (21/21)	-	-	-	-	42 (21/21)
Гімнастика	16(8/8)	-	12(6/6)	-	-	4 (2/2)	16(8/8)	-	-	-	-	16(8/8)
Професійно-прикладна підготовка	8(4/4)	-	8(4/4)	-	-	-	8(4/4)	-	-	-	-	8(4/4)
Спортивні ігри: - волейбол - баскетбол - футбол	58(29/29) 24(12/12) 24(12/12) 22(11/11)	- - - -	44(22/22) 18(9/9) 18(9/9) 16(8/8)	- - - -	- - - -	14(7/7) 6 (3/3) 6 (3/3) 6 (3/3)	58(29/29) 24(12/12) 24(12/12) 22(11/11)	- - - -	- - - -	- - - -	- - - -	58(29/29) 24(12/12) 24(12/12) 22(11/11)

Туризм, спортивне орієнтування	16(8/8)	-	10(5/5)	-	-	6 (3/3)	16(8/8)	-	-	-	-	16(8/8)
Усього годин	210 (105/105)	-	160 (80/80)	-	-	50 (25/25)	210 (105/105)	-	-	-	-	210 (105/105)

* в дужках 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 семінарських (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.

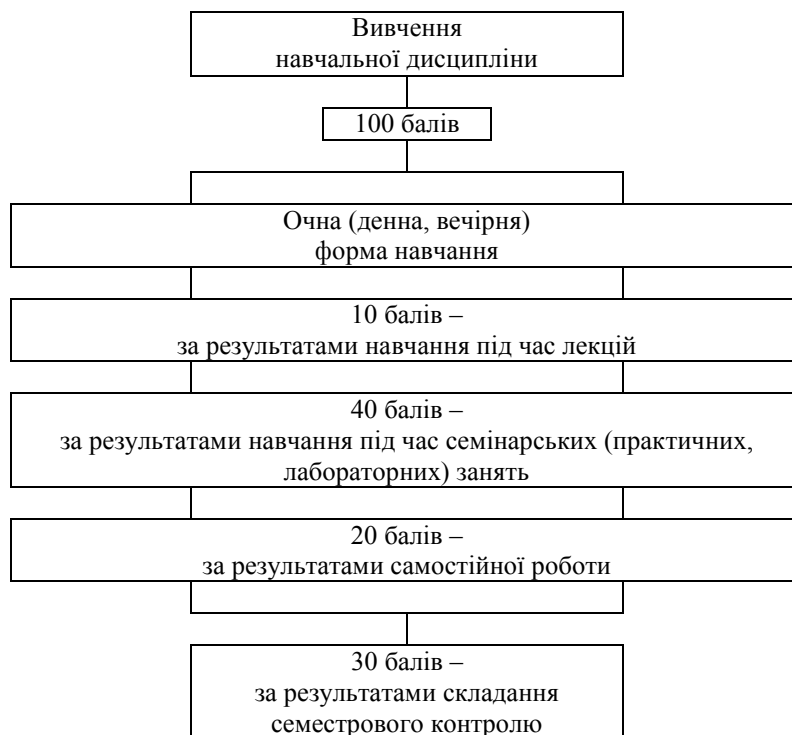
Поточний контроль знань студентів з навчальної дисципліни проводиться у формах:

- 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.

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 семінарських 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., Столітенко В. В. Фізичне виховання в школі: навч. посібник. К.: ІЗМН, 1997. 152 с.
2. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. Київ: 1996. 31 с.
3. Дубогай О. Д., Завадський В. І., Короп Ю. О. Методика фізичного виховання студентів віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи: навчальний посібник. Луцьк : Надстир'я, 1995. 220 с.
4. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III-IV рівнів акредитації. Київ: 2003. 44 с.
5. Основи здоров'я та фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. I-XI класи. К.: Поч. школа. 2001. 112 с.
6. Петренко М. І. Самостійні заняття студентів з фізичного виховання: навчальний посібник. Вінниця, 1997. 104 с.
7. Приступа Є. Н., Слімаковський О. В., Лук'яненко М. І. Українські народні рухливі ігри, розваги та забави: методологія, теорія та практика. Дрогобич : Вимір, 1999. 449 с.
8. Сінчаєвський С. М. Педагогічне управління. Учитель фізичної культури: професія, діяльність, навчання. Кам'янець-Подільський, 1999. 160 с.

9. Теорія і методика фізичного виховання : у 2-х т. : підручник / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література. Т. 2 : Методика фізичного виховання різних груп населення. 2012. 368 с.
10. Теорія і методика фізичного виховання : у 2-х т. : підручник / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література, Т. 1 : Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. 2012. 392 с.
11. Фізична рекреація студентів вищих навчальних закладів: навч. метод. посіб. / Я. І. Олексієнко, О. Е. Меньших, В. А. Шахматов, О. Г. Байда. Черкаси : ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2017. 108 с.

7.2. Допоміжні джерела

1. Вржесневський І., Давиденко О. Теоретико-методичні аспекти проведення занять зі спеціальною медичною групою. Теорія і методика фізичного виховання та спорту. 2002. № 2. 79 с.
2. Глазирін І. Д., Олексієнко Я. І., Петришин Ю. В. Фізичне виховання (теоретичний курс для студентів ВНЗ непрофільних напрямів підготовки): навчальний посібник. Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2017. 248 с.
3. Єфімов А. Методика організації та проведення уроку фізичного виховання. Здоров'я та фізична культура. 2005. № 1. С. 3-4.
4. Навчально-методичний посібник з навчальної дисципліни "Фізичне виховання" (галузь знань 0304 "Право", освітньокваліфікаційний рівень "Бакалавр", напрям підготовки 6.030401 "Правознавство") для студентів спеціальної медичної групи із захворюванням серцево-судинної та дихальної систем I-II курсу денної форми навчання / авт.: О. В. Попрошаєв, В. С. Мунтян. Х. : Нац. ун-т "Юрид. акад. України ім. Ярослава Мудрого", 2013. 52 с.
5. Організаційно-методичне забезпечення освітньої діяльності. Щорічник за 2003-2004. Дрогобич. 81 с.
6. Плахтій П. Д. Основи гігієни фізичного виховання: Навчальний посібник. Кам.-Под.: Медобори, 2003. 240 с.
7. Поплавский Л. Ю. Баскетбол: підручник для студентів ВНЗ фізичного виховання і спорту. К.: Олімпійська література, 2004. 447 с.
8. Раєвський Р. Т., Халайджі С. В. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів енергетичних спеціальностей. Одеса : Наука ... вузов., 1985. 136 с.
9. Шиян Б. В. «Теорія і методика фізичного виховання. Частина 1. Тернопіль навчальна книга. Богдан, 2008. 137 с.
10. Шиян Б. В. «Теорія і методика фізичного виховання. Частина 2. Тернопіль : Навчальна книга Богдан, 2001. 143 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>