



ХМЕЛЬНИЦЬКА ОБЛАСНА РАДА
ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ УПРАВЛІННЯ ТА ПРАВА ІМЕНІ
ЛЕОНІДА ЮЗЬКОВА

ЗАТВЕРДЖЕНО

Рішення вченої ради університету
_____ 2024 року,
Протокол № _____

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

_____ Олег ОМЕЛЬЧУК

_____ 2024 року

М.П.

РОБОЧА ПРОГРАМА
навчальної дисципліни
«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»
для груп фізичної реабілітації на першому (освітньому) рівні
здобувачів вищої освіти ступеня бакалавра
за спеціальністю 081 право, галузь знань 08;
232 соціальне забезпечення, галузь знань 23 соціальна робота;
053 психологія, галузь знань 05 соціальна та поведінкова науки
073 менеджмент, галузь знань 07 управління та адміністрування; 072
фінанси, банківська справа та страхування та фондовий ринок, галузь знань 07
управління та адміністрування;
242 туризм і рекреація, галузь знань 24;
281 публічне управління та адміністрування, галузь знань 28;
035 філологія, галузь знань 03 гуманітарні науки

м. Хмельницький
2024

ЗМІСТ

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

1. Опис навчальної дисципліни

- | | |
|--|--|
| 1. Шифр і назва галузі знань | – 081 Право, 232 Соціальне забезпечення, 053 Психологія, 073 Менеджмент, 072 Фінанси, банківська справа та страхування та фондовий ринок, 242 Туризм і рекреація, 281 Публічне управління та адміністрування, 035 Філологія |
| 2. Код і назва спеціальності | – 08 правознавство, 23 соціальне забезпечення, 05 соціальна та поведінкова науки, 07 управління та адміністрування, 07 управління та адміністрування, 24 туризм і рекреація, 28 публічне управління та адміністрування, 03 гуманітарні науки |
| 3. Назва спеціалізації | – спеціалізація не передбачена |
| 4. Назва дисципліни | – Фізичне виховання |
| 5. Тип дисципліни | – обов'язкова |
| 6. Код дисципліни | – |
| 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) | – 10
300 |
| 2) денна форма навчання: | |
| семінарські заняття (годин) | – 136 |
| % від обсягу аудиторних годин | – 45,3 |
| самостійна робота (годин) | – 164 |
| % від загального обсягу тижневих годин: | – 54,7 |
| аудиторних занять | – 2 |
| самостійної роботи | – 2,5 |
| 3) заочна форма навчання: | |
| семінарські заняття (годин) | – 0 |
| % від обсягу аудиторних годин | – 0 |
| самостійна робота (годин) | – 300 |
| % від загального обсягу тижневих годин: | – 100 |
| аудиторних занять | – |
| самостійної роботи | – 0 |
| 12. Форма семестрового контролю | – залік |
| 13. Місце дисципліни в логічній схемі: | – |
| 14. Мова вивчення дисципліни | – українська. |

2. Заплановані результати навчання

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)	підвищення фізичної та інтелектуальної працездатності студентів.

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 у повільному темпі за необхідності чергуванні з прискореною ходьбою до 1000 м юнаки та 800 м дівчата.
- Стрибки у довжину з розбігу. Удосконалення техніки стрибка способом "зігнувши ноги". Ознайомлення з технікою стрибка "прогнувшись".
- Стрибки у висоту з розбігу. Удосконалення техніки стрибка способом "перешагування"
- Метання малого м'яча (150г.) на дальність хлопці 36 м, дівчата 28 м. Удосконалення техніки метання малого м'яча: вихідне положення та розбіг, фінальне зусилля.

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. Човниковий біг 4x9 м.
- Біг у повільному темпі за необхідності чергуванні з прискореною ходьбою до 1000 м до 3000 м.
- Стрибки у довжину і висоту з розбігу. Спеціальні вправи стрибуна. Удосконалення техніки стрибка способом "прогнувшись" та "зігнувши ноги".
- Метання малого м'яча (150г.) на дальність хлопці 40 м, дівчата 30 м. Удосконалення техніки метання малого м'яча: вихідне положення та розбіг, фінальне зусилля.

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 лікувально-гігієнічної гімнастики.

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

Спортивні ігри

Волейбол

Перший рік навчання

Теоретичні відомості: Правила техніки безпеки на заняттях волейболом. Волейбол в системі фізичного виховання. Правила гри.

Практичний матеріал: Пересування по майданчику в стійці волейболіста, передача обома уками зверху і знизу, нижня та верхня пряма подачі. Навчальні ігри. Правила техніки безпеки на заняттях волейболом.

Другий рік навчання

Теоретичні відомості: Волейбол як засіб удосконалення фізичної підготовки. Схеми проведення занять.

Практичний матеріал: Удосконалення техніки гри. Технічні дії гравця у атакуючих та захисних діях. Елементи тактики гри індивідуальні, групові, командні. Удосконалення рухових якостей засобами волейболу. Двостороння навчальна гра.

Баскетбол

Перший рік навчання

Теоретичні відомості: Правила техніки безпеки на заняттях баскетболом. Баскетбол в системі фізичного виховання. Правила гри.

Практичний матеріал: Пересування на майданчику: Зупинка кроком та стрибком, повороти. Кидки м'яча: кидки м'яча онією рукою в стрибку із середньої дистанції, після ведення і подвійного кроку, штрафний кидок. Ведення м'яча: ведення м'яча без зорового контролю на місці та у русі кроком.

Другий рік навчання

Теоретичні відомості: Організація та проведення занять.

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.

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.

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). Учебний одноденний туристичний похід.

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	56(28/28)	-	36(18/18)	-	-	20(10/10)	-	-	-	-	-	-
Гімнастика	20(10/10)	-	20(10/10)	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Спортивні ігри:	152(76/76)	-	44(22/22)	-	-	108(54/54)	-	-	-	-	-	-
- волейбол	76(38/38)	-	22(11/11)	-	-	54(27/27)	-	-	-	-	-	-
- баскетбол	32(16/16)	-	22(11/11)	-	-	54(27/27)	-	-	-	-	-	-
Туризм, спортивне орієнтування	72(36/36)	-	36(18/18)	-	-	36(18/18)	-	-	-	-	-	-
Усього годин	300 (150/150)	-	136 (68/68)	-	-	164 (82/82)	-	-	-	-	-	-

* 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, біг у повільному темпі, ходьба до 3000 м;

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

4.3.1.4. Спортивні ігри: волейбол технічна підготовка, баскетбол техніко-тактична підготовка;

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

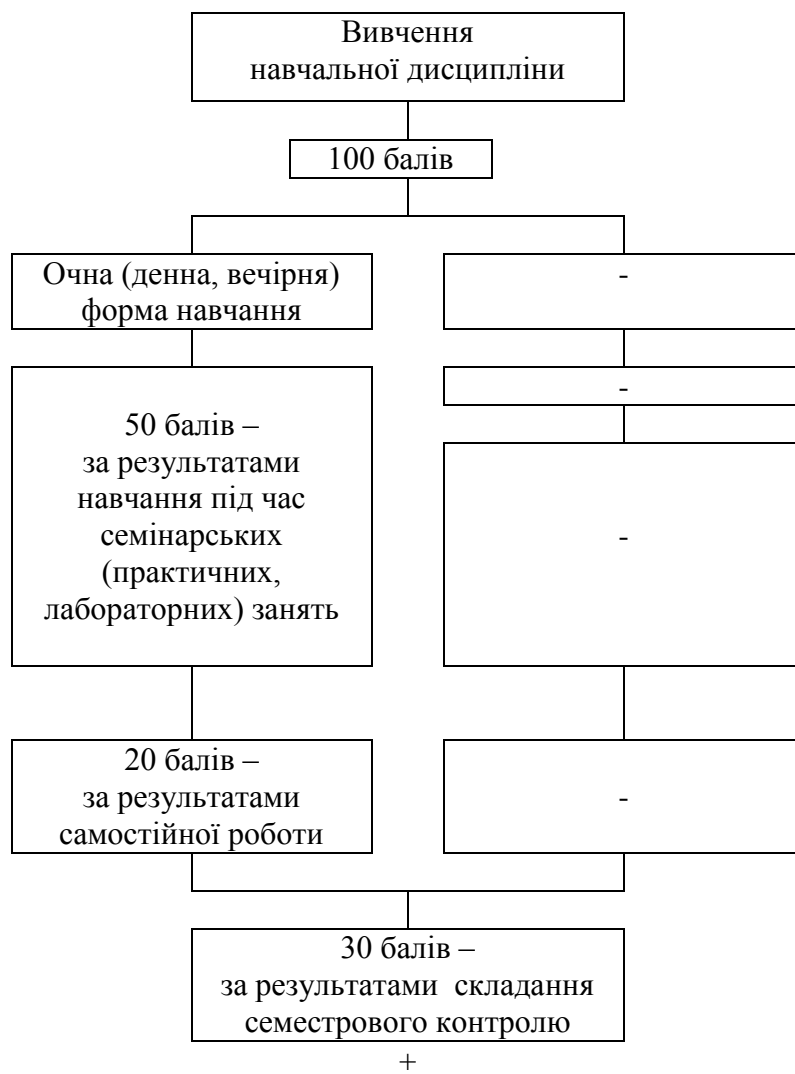
Поточний контроль знань студентів з навчальної дисципліни проводиться у формах:

визначення рівня оволодіння головними елементами фізичного виховання через комплексну перевірку і оцінку необхідних знань, практичних умінь, загально-фізичної спортивно-технічної підготовленості студентів у відповідності до рекомендацій міністерства освіти і науки для груп фізичної реабілітації;

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.

7. Рекомендовані джерела

7.1. Основні джерела

1. Ареф'єв В. Г. Фізичне виховання в школі: навч. посібник В. Г. Арефєв, В. В. Столітенко, 1997. 152 с.
2. А.Я. Гомельський. Управління командою в баскетболі А.Я. Гомельський.: Фізична культура і спорт, 1985. 160 с.
3. Т. Зельдович. Підготовка баскетболістів: посібник для колективів фізичної культури Т. Зельдович., С. Карамінас.: Фізкультура і спорт, 1964. 216 с.
4. Золотов Ю. Б. Організація сучасного уроку Ю. Б. Золотов, 1984. 144 с.
5. Єфімов А. Методика організації та проведення уроку фізичного виховання А. Єфімов. 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, К.: Поч.школа. 2001. 112 с.
7. Сінгаєвський С. М. Педагогічне управління. Учитель фізичної культури: професія, діяльність, навчання С. М. Сінчаєвський Кам'янець-Подільський, 1999. 160 с.
8. Матвєєва Л. П. Теорія і методика фізичного виховання. Посібник для ВНЗ фізичної культури; під редакцією Л. П. Матвєєва і А. Д. Новікова, 1976. 304 с.
9. Кауфман Л. Б. Настольна книга вчителя; під ред. проф. фізичної культури Л. Б. Кауфмана, 1998. 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. 81 с.
13. Дубогай О. Д. Методика фізичного виховання студентів віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи: навчальний посібник О. Д. Дубогай, В. І. Завадський, Ю. О. Короп. Луцьк: "Надстир'я", 1995. 220 с.
14. Петренко М. І. Самостійні заняття студентів з фізичного виховання: навчальний посібник М. І. Петренко. Вінниця, 1997. 104 с.
15. Приступа Є. Н. Українські народні рухливі ігри, розваги та забави: методологія, теорія та практика Є. Н. Приступа, О. В. Слімаковський, М. І. Лук'янченко. Дрогобич: ТзОВ "Вимір". 1999. 449 с.
16. Л.Ю. Поплавський. Баскетбол: підручник для студентів ВНЗ фізичного виховання і спорту Поплавський. К.: Олімпійська література, 2004. 447 с.

7.2. Допоміжні джерела

1. Л. І. Іванова Фізичне виховання учнів з відхиленням у стані здоров'я. Метод. посібник / Л. І.Іванова. – К.:Літера ЛТД, 2012. – 320ст.
2. Шиян Б.В. Теорія і методика фізичного виховання. Частина 1. Шиян Б. Тернопіль

- навчальна книга. Богдан, 2008 р. 137 с.
3. Амосов Н.М. Роздуми про здоров'я Н.В. Амосов. Вид. Фізкультура і спорт, 1987. 64 с.
 4. Апанасенко Г.Л. Еволюція, біоенергетика і здоров'я людини Г.Л. Апанасенко. Спб.: Вид-во Петрополіс, 1992. 123 с.
 5. Брехман І. І. Валеологія — наука про здоров'я І.І. Брехман. Вид-во Фізкультура і спорт, 1990. 280 с.
 6. Вржесневський І. Теоретико-методичні аспекти проведення занять зі спеціальною медичною групою І. Вржесневський, О. Давиденко Теорія і методика фізичного виховання та спорту, 2002. №2. 79 с.
 7. Вайнер Э. Н. Валеологія: Підручник для ВНЗ. 2-е вид., Э. Н. Вайнер. Вид-во Флінта Наука, 2002. 416 с.
 8. Верхошанский Ю. Ф. Програмування і організація тренувального процесу., Фізкультура і спорт, 1985. 176 с.
 9. Виленский М.Я. Фізична культура в науковій організації навчального процесу студентів.: Прометей, 1993. 155 с.
 10. Виленский М.Я., Ілініч В.І. Фізична культура працівник розумової діяльності .: « Знання», 1987. 94с
 11. Гулько Я.Н. Соціально-біологічні основи фізичної культури Текст.Я.Н. Гулько ., 1994. 254 с.
 12. Євсєєв Ю. І. Фізична культура: посібник для студентів ВНЗ Ю. И. Евсєєв.: Фенікс, 2002. 382 с.
 13. Євсєєв Ю.І. Основи гігієни і самоконтролю Методичні вказівки для студентів і викладачів, 1988. 30 с
 14. Ілініч В. І. Студентський спорт і життя : посібник для студентів ВНЗ Ілініч В. І. .: Аспект Прес, 1995. 144 с.
 15. Николов В., Нешев Г. Щотаке пам'ять? Як зберегити і розвинути пам'ять/ Посібник практичних рекомендацій, 1995. 94с.
 16. Купер. Л. Нова аеробіка.: ФиС, 1979. 98с.
 17. Лисицин Ю.П. Образ життя і здоров'я населення., Знання. 1982. 40 с.
 18. Ліщук В.А., Мостовая Е.В. Обзор основ здоров'я.: Профвид, 1994. 187 с.
 19. Лоранский Д.Н., Лукьянов В.С. Азбука здоров'я.: Профвид, 1990. 176 с.
 20. Могендович М.Р. Досягнення теорії і практики навчання в моторно-висцеральних рефлексах. Вільнюс: ВГУ, 1972. 204 с.
 21. Плахтій П.Д. Основи гігієни фізичного виховання: Навчальний посібник/ П.Д. Плахтій. Кам.-Под.:Медобори, 2003. 240 с.
 22. Раєвський Р.Т., Халайджі С.В. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів енергетичних спеціальностей. Одеса: Наука ... вузов. М.: Высшая школа, 1985. 136 с.
 23. Решетников Г. С. Ваші м'язи / Г.С. Решетников.: ФиС, 1977. 164 с.
 24. Соколов П.П., Герасимов Ю.Н. Допоможи собі сам.: Фізкультура і спорт, 1992. 238с.
 25. Тиселевич В. А. Регулювання ваги спортсмена.: ФиС, 1967. Фізична культура студента: Підручник під. вид. В.І. Ілініча.: Гардарики, 2000. 448 с.
 26. Фізична культура студента: Підручник під вид. В.І. Ілініч. М.: Гардарики, 2000. 448с.
 27. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теорія і методика фізичного виховання і спорту: Навч. посібник.: Академія, 2001. 479с.
 28. Шиян Б.В. «Теорія і методика фізичного виховання. Частина 1. Шиян Б. Тернопіль навчальна книга. Богдан, 2008 р. 137 с.
 29. Шиян Б.В. «Теорія і методика фізичного виховання. Частина 2. Шиян Б. Тернопіль навчальна книга. Богдан, 2001 р. 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>

РОЗРОБНИК:

Старший викладач кафедри філософії,
соціально-гуманітарних наук та фізичного виховання _____ Сергій ЛОЗІНСЬКИЙ.
29.08.2024 року

СХВАЛЕНО

Рішення кафедри філософії, соціально-гуманітарних наук та фізичного виховання

Завідувач кафедри, доктор філософських

наук, професор _____ Леонід ВИГОВСЬКИЙ.
_____ 2024 року

Деканеса факультету публічного управління,

кандидатка економічних наук, доцентка _____ Тетяна ПІДЛІСНА
_____ 2024 року

Деканеса факультету управління та адміністрування,

кандидатка економічних наук, доцентка _____ Тетяна ТЕРЕЩЕНКО
_____ 2024 року

Декан юридичного факультету.

кандидат юридичних наук, доцент _____ Віктор ЗАХАРЧУК
_____ 2024 року

ПОГОДЖЕНО

Рішенням методичної ради університету
_____ 2024 року, протокол № ____.

Перша проректорка, голова методичної ради
університету, кандидатка наук з державного

управління, доцентка _____ Ірина КОВТУН
_____ 2024 року

Обліковий обсяг робочої програми - 0,54 ум.др.арк.