

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД УКООПСПЛКИ
«ПОЛТАВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ І ТОРГІВЛІ»**

Навчально науковий інститут бізнесу та сучасних технологій

Кафедра фізичного виховання

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

_____ Н.О. Симоненко

« ____ » _____ 2021 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА

навчальної дисципліни: «Фізичне виховання»
освітня програма: «Облік і аудит»
спеціальність: 071 Облік і оподаткування
галузь знань 07 Управління та адміністрування
ступінь вищої освіти: бакалавр обліку і оподаткування

Робоча програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання» схвалена та рекомендована до використання в освітньому процесі на засіданні кафедри фізичного виховання.

Протокол № 11 від 30 червня 2021 року

ПОЛТАВА – 2021

Укладачі:

Симоненко Н.О. – старший викладач кафедри фізичного виховання
ВНЗ Укоопспілки «Полтавський університет економіки і торгівлі»
Васецький І.А. - старший викладач кафедри фізичного виховання
ВНЗ Укоопспілки «Полтавський університет економіки і торгівлі»

ПОГОДЖЕНО:

Гарант освітньої програми «Облік і аудит»
спеціальності 071 Облік і оподаткування
ступеня бакалавр обліку і оподаткування

_____ Є.А. Карпенко

«30» червня 2021 року

ЗМІСТ

Розділ 1.	Опис навчальної дисципліни	4
Розділ 2.	Перелік компетентностей та програмні результати навчання з навчальної дисципліни	4
Розділ 3.	Програма навчальної дисципліни	6
Розділ 4.	Тематичний план навчальної дисципліни	7
Розділ 5.	Система оцінювання результатів навчання	10
Розділ 6.	Інформаційні джерела	10
Розділ 7.	Програмне забезпечення навчальної дисципліни	12

Розділ 1. Опис навчальної дисципліни

Таблиця 1. Опис навчальної дисципліни

Місце у структурно-логічній схемі підготовки	<i>Пререквізити: Загальні поняття: «фізична культура», «здоровий спосіб життя», «гігієна людини», «спорт».</i> <i>Постреквізити: Оволодіння руховими навичками людини, засвоєння поняття: «фізичні якості людини та їх розвиток», знання правил змагань з ігрових видів спорту, знання основ організації і методики ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності й уміння застосувати їх на практиці у своїй фізичній активності</i>		
Мова викладання	українська		
Статус дисципліни			
Курс/семестр вивчення		1 курс; 1,2 семестр	
Кількість кредитів ЄКТС/ кількість модулів		кредитів-2; модулів-2	
Денна форма навчання:			
Кількість годин: – загальна кількість: 1 семестр <u>30</u> , 2 семестр <u>30</u> .			
- лекції: ----			
- практичні (семінарські, лабораторні) заняття: 24 години			
- самостійна робота: 36 годин			
- вид підсумкового контролю (ПМК): 1 семестр <u>залік</u> , 2 семестр <u>залік</u>			

Розділ 2. Перелік компетентностей та програмні результати навчання

Мета навчальної дисципліни «Фізичного виховання» полягає у формуванні сталої мотивації щодо збереження і зміцнення власного здоров'я, залучення до занять фізичною культурою з метою розвинення здібностей самостійно управляти своїм фізичним розвитком, природними здібностями та вольовими якостями, які сприятимуть самореалізації; наданні студентам необхідних теоретичних знань і практичних навичок; у використанні засобів фізичної культури для організації здорового способу життя і поліпшення працездатності.

Показниками оволодіння необхідного рівня знань і вмінь з фізичної культури здобувача вищої освіти є:

- знання і дотримання основ здорового способу життя;
- знання основ організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності й уміння застосувати їх на практиці у своїй фізичній активності;
- знання основ методики оздоровлення і фізичного удосконалення традиційними і нетрадиційними засобами і методами фізичної культури;
- знання основ професійно-прикладної фізичної підготовки й уміння застосувати їх на практиці;
- знання основ фізичного виховання різних верст населення;

- стійка навичка до щоденних занять фізичними вправами у різноманітних раціональних формах;
- систематичне фізичне тренування з оздоровчою або спортивною спрямованістю;
- виконання відомчих нормативів професійно-прикладної психофізичної підготовленості;
- поінформованість про всі головні цінності фізичної культури і спорту.

Завданнями навчальної дисципліни «Фізичне виховання» є:

- формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготування її до професійної діяльності, необхідності фізичного вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;
- формування системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності, навчання, роботі, сімейному фізичному вихованні;
- зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності на протязі всього періоду навчання;
- набуття рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості, що визначають психофізичну готовність до життєдіяльності й обраної професії;
- придбання досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності для досягнення особистих і професійних цілей;
- здатності до виконання державних та відомчих тестів і нормативів на рівні вимог освітньо-кваліфікаційних програм відповідної спеціальності.

Таблиця 2. Перелік компетентностей та програмні результати навчання

Програмні результати навчання	Компетентності, якими повинен оволодіти здобувач
ПР19. Дотримуватися здорового способу життя, безпеки життєдіяльності співробітників та здійснювати заходи щодо збереження навколишнього середовища. ПР23. 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.	ЗК15. 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.

Розділ 3. Програма навчальної дисципліни

Модуль І. Фізичне виховання

Тема 1. Легка атлетика – один з основних і найбільш масових видів спорту. Як навчальна дисципліна, включає в себе знання про основні рухи і дії під час ходьби, бігу, стрибків і метань.

Тема 2. Баскетбол є одним із засобів фізичного розвитку і виховання молоді. Для неї характерні різноманітні рухи: ходьба, біг, зупинки, повороти, стрибки, кидки і ведення м'яча, здійснювані в єдиноборстві з суперниками. Такі різноманітні рухи сприяють поліпшенню обміну речовин, діяльності всіх систем організму, формують координацію.

Тема 3. Атлетична гімнастика – це система фізичних вправ. Заняття атлетичною гімнастикою сприяють розвитку сили, витривалості, гармонійному розвитку м'язів усього тіла.

Модуль ІІ. Фізичне виховання

Тема 4. Волейбол – цікава, захоплююча за напруженням боротьби, командна спортивна гра. Дві команди, кожна з яких складається із шести гравців, ведуть гру на майданчику, розмір якого становить 18х9 м, розділеному навпіл сіткою, натягнутою на висоті 2 м 24 см для жінок і 2 м 43 см для чоловіків.

Тема 5. Колове тренування – основне завдання використання методу «колове тренування» на занятті це ефективний розвиток рухових якостей в умовах обмеженого ліміту часу при чіткій регламентації і індивідуальному дозуванні виконуваних вправ.

Тема 6. Футбол - засіб фізичного розвитку і зміцнення здоров'я широких верств населення. Гра сприяє розвитку швидкості, спритності, витривалості, сили і стрибучості. У грі футболіст виконує надзвичайно високу по навантаженню роботу, що сприяє підвищенню рівня функціональних можливостей людини, виховує морально-вольові якості. Атлетична гімнастика – це система фізичних вправ. Заняття атлетичною гімнастикою сприяють розвитку сили, витривалості, гармонійному розвитку м'язів усього тіла.

Розділ 4. Тематичний план вивчення навчальної дисципліни

Таблиця 4. Тематичний план вивчення навчальної дисципліни

Назва теми та питання теми	Кількість годин	Назва теми та питання семінарського, практичного або лабораторного заняття	Кількість годин	Завдання самостійної роботи в розрізі тем	Кількість годин
Модуль І. Фізичне виховання					
<u>Легка атлетика</u>	4 год	1. Оздоровче і прикладне значення легкої атлетики. 2. Контроль і самоконтроль в навчальному процесі з легкої атлетики. 3. Техніка безпеки. 4. Вивчення техніки бігу 5. Розвиток і вдосконалення загальної витривалості.	2 год	Оздоровча ходьба, оздоровчий біг	6 год
		1. Вивчення техніки бігу. 2. Вивчення техніки стрибків у довжину з місця. 3. Розвиток і вдосконалення швидко-силових якостей.	2 год	Оздоровча ходьба, оздоровчий біг	6 год
<u>Баскетбол</u>	4 год	1. Бесіда. 2. Фізична підготовка: Загальна фізична підготовка. 3. Вивчення техніки гри в баскетбол. 4. Спеціальна фізична підготовка.	2 год	Ознайомлення з правилами гри баскетбол. ЗФП	6 год
		Фізична підготовка: Загальна фізична підготовка. 3. Вивчення техніки гри. 4. Спеціальна фізична підготовка.	2 год	Ознайомлення з правилами гри баскетбол. ЗФП	6 год

<u>Атлетична гімнастика</u>	4 год	1. Розвиток координації рухів. 2. Розвиток силової витривалості м'язів стегон, сідниць, спини. 3. Розвиток гнучкості.	2 год	Виконання вправ для розвитку сили м'язів.	6 год
		1. Розвиток координації рухів. 2. Розвиток силової витривалості м'язів черевного пресу. 3. Розвиток гнучкості.	2 год	Виконання вправ для розвитку сили м'язів.	6 год
Модуль II. Фізичне виховання					
<u>Волейбол</u>	4 год	1. Історія розвитку і виникнення волейболу 2. Техніка безпеки на заняттях та попередження травматизму. 3. Фізична підготовка: Загальна фізична підготовка. 4. Технічна підготовка. Стійки та переміщення гравців на майданчику. Техніка виконання передачі м'яча двома руками зверху. 5. Спеціальна фізична підготовка: розвиток гнучкості. Тактична підготовка.	2 год	Ознайомлення з правилами гри волейбол. ЗФП	6 год
		1. Фізична підготовка: Загальна фізична підготовка. 2. Техніка виконання передачі м'яча двома руками знизу. 3. Технічна підготовка. Переміщення гравців на майданчику. 4. Спеціальна фізична підготовка: розвиток гнучкості. Тактична підготовка.	2 год	Ознайомлення з правилами гри волейбол. ЗФП	6 год
<u>Колове тренування</u>	4год	1. Бесіда. 2. Фізична підготовка. Загальна фізична підготовка. 3. Вивчення комплексу №1, 2. 4. Виконання вправ для зміцнення м'язів черевного пресу 5. Розвиток гнучкості.	2 год	Виконання вправ для розвитку силової витривалості.	6 год
		1. Фізична підготовка. Загальна фізична підготовка.	2 год	Виконання вправ для розвитку силової	6 год

		2. Вивчення комплексу №3. 3. Виконання вправ для зміцнення м'язів черевного пресу. 4. Розвиток гнучкості.		витривалості.	
<u>Футбол (чол.)</u>	4 год	1. Правила гри у футбол. 2. Техніка безпеки на заняттях. 3. Створення загального уявлення про виконання основних технічних прийомів. 4. Ведення м'яча середньою частиною підйому стопи, удари середньою частиною підйому стопи. Зупинка м'яча. 5. Привиття ігрових навичок.	2 год	Ознайомлення з правилами гри футбол. ЗФП	6 год
		1. Розвиток швидкісних якостей. 2. Удари середньою і внутрішньою частинами підйому, обманні рухи при зупинці м'яча під час ведення. 3. Привиття ігрових навичок.	2 год	Ознайомлення з правилами гри футбол. ЗФП	6 год
<u>Атлетична гімнастика (жін.)</u>	4 год	1. Розвиток координації рухів. 2. Розвиток силової витривалості м'язів стегон, сідниць, спини. 3. Розвиток гнучкості.	2 год	Виконання вправ для розвитку сили м'язів.	6 год
		1. Розвиток координації рухів. 2. Розвиток силової витривалості м'язів черевного пресу. 3. Розвиток гнучкості.	2 год	Виконання вправ для розвитку сили м'язів.	6 год

Розділ 5. Система оцінювання результатів навчання

Таблиця 5. Розподіл балів за результатами вивчення навчальної дисципліни

Види робіт	Максимальна кількість балів
За умови підсумкового контролю - залік	
Модуль 1 (теми 1-3): відвідування занять (24 балів); завдання самостійної роботи (36 балів); поточна модульна робота (10 балів); доповіді з рефератами та їх обговорення (30 балів)	100
Разом:	100
Модуль 2 (теми 4-6): відвідування занять (24 балів); завдання самостійної роботи (36 балів); поточна модульна робота (10 балів); доповіді з рефератами та їх обговорення (30 балів)	100
Разом:	100

Таблиця 6. Шкала оцінювання знань здобувачів вищої освіти за результатами вивчення навчальної дисципліни

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка за шкалою ЄКТС	Оцінка за національною шкалою
90–100	A	Відмінно
82–89	B	Дуже добре
74–81	C	Добре
64–73	D	Задовільно
60–63	E	Задовільно достатньо
35–59	FX	Незадовільно з можливістю проведення повторного підсумкового контролю
0–34	F	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням навчальної дисципліни та проведенням підсумкового контролю

Розділ 6. Інформаційні джерела: Основні

1. Артюшенко О. Ф., Стеценко А. І. Легка атлетика: навч. посіб. [для студ. ф-тів фіз. культури] / О. Ф. Артюшенко, А. І. Стеценко. – Черкаси, 2006. – 424 с.
2. Вознюк Т.В., Ковальчук А.А., Ковальчук О.В. Волейбол у закладах вищої освіти: навчальний посібник. Вінниця: ТОВ «Твори», 2019. 280 с.

3. Врублевський, Е. П. Легка атлетика: основи знань: в питаннях та відповідях: навч. посібник / Є. П. Врублевський. - 2-е изд., Испр. і доп. - М.: Спорт, 2016. - 240 с.

4. Горбуля В.Б. Баскетбол: Фізична підготовка: навчально-методичний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра всіх напрямів підготовки /В.Б. Горбуля, В.О. Горбуля, О.В. Горбуля. – Запоріжжя: ЗНУ, 2015. – 91 с.

5. Горбуля В.Б., Горбуля В.О., Єсіонова Г.О. Баскетбол: техніка гри в нападі та методика навчання / В.Б.Горбуля, В.О.Горбуля, Г.О.Єсіонова. – Запоріжжя. ЗНУ – 2007. – 96 с.

6. Зотов А. В. Атлетична гімнастика: навчальний посібник / А. В. Зотов, В. І. Терещенко. – К., 2004. – 160с.

7. Кічук С.Ф., Авраменко В.Г., Лобанков В.С., Гавров Ю.Л. Спортивні та рухливі ігри з методикою викладання. Тестові завдання. Тернопіль. 2003. 186 с.

8. Круцевич Т. Ю. Теорія и методика фізичного виховання : підручник для вузів фіз. вих і спорту : у 2-х т. / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2003. – Т. 2. – 390 с.

9. Огарь Г. О. Влияние программ силового тренинга с нагрузками различной направленности на физический рост и развитие юнаков 15-17 лет / Г. О. Огарь, В. А. Санжаров, В. И. Ласица, С. Г. Огарь // Теория и методика физического воспитания. – 2011. – №10. – С.37-42.

10. Пустовалов В.О. Волейбол (теорія і методика навчання): навчально-методичний посібник. Черкаси. 2011. 65с.

11. Соломонко В. В. Футбол / В. В. Соломонко, Г. А. Лісенчук, О. В. Соломонко. - К. : Олімпійська література, 2005. - 294 с.

12. Терещенко В. І. Атлетична гімнастика / В. І. Терещенко, О. В. Терещенко, І. Й. Малинський. – Ірпінь : Національна академія ДПС України, 2011. – 234 с.

13. Терещенко В. І. Здоров'я і фізичне виховання студентів : навчальний посібник / В. І. Терещенко, В. П. Чаплигін. – Ірпінь : Національна академія ДПС України, 2010. – 290 с.

14. Терещенко В. І. Фізична підготовка студентів засобами легкої атлетики : навч. пос. / В. І. Терещенко, О. В. Терещенко. – Ірпінь : Національна академія ДПС України, 2012. – 316 с.

15. Терещенко В. І. Здоров'я в системі цінностей студентів / В. І. Терещенко, Л. І. Коцурба, С. А. Рябіна // Науковий часопис. – 2013. – С. 35–39.

16. Терещенко В. І. Спеціальніправи легкоатлета : навч. пос. / В. І. Терещенко. – Ірпінь : Національна академія ДПС України, 2014. – 215 с.

17. Терещенко О. В. Загальні принципи організації самостійних занять : навч. пос. / О. В. Терещенко, В. І. Терещенко, І. Н. Малинський. – Ірпінь : Національна академія ДПС України, 2015. – 200 с.

18. Ханікянц О. Атлетична гімнастика як засіб профілактики порушень постави студентської молоді / О. Ханікянц, В. Максим // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – №1 (17), 2012. – С.108- 112.

Додаткові

1. Атлетична гімнастика: Навчальний посібник для самостійної роботи студентів / Т.В. Кондес. – Київ: Університет економіки та права «КРОК», 2015. – 43 с.
2. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях: Навчально-методичний посібник / В.М. Костюкевич. – Вінниця: Планер, 2016. – 159 с.
3. Методичні рекомендації та завдання до практичних занять з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (Атлетична гімнастика) (для всіх освітніх програм Університету) / Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О.М. Бекетова ; уклад. Н. В. Борисенко. – Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2018. – 71 с.

Розділ 7. Програмне забезпечення навчальної дисципліни

Пакет програмних продуктів Microsoft Office.

Дистанційний курс з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» розміщено у програмній оболонці Moodle на платформі Головного Центру дистанційного навчання ПУЕТ (<https://el.puet.edu.ua/>).