

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ
"ВІННИЦЬКИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ ЕКОНОМІКИ ТА ПІДПРИЄМНИЦТВА
ЗАХІДНОУКРАЇНСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ"

Циклова комісія загальноосвітніх, суспільно-гуманітарних та
інформаційних дисциплін

ЗАТВЕРДЖУЮ

Заступник директора

з навчально-виховної роботи

ВСП ВФКЕП ЗУНУ

Лілія ЗАБРОДІНА

17 квітня 2023 р.



**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
"ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ"**

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 051 Економіка

Освітня програма – освітньо-професійна програма «Економіка»

Освітньо-професійний ступінь: фаховий молодший бакалавр

Форма навчання	Курс	Семестри	Лекції	Практичні	Разом	СРС	Форма контролю
денна	II	III-IV	-	45	120	75	Залік

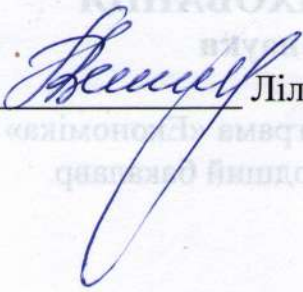
Робоча програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання» складена на основі освітньо-професійної програми підготовки фахового молодшого бакалавра зі спеціальностей 051 Економіка галузь знань 05 Соціальна та поведінкова наука, затвердження Педагогічною радою ВСП ВФКЕП ЗУНУ (протокол № 9 від 29 червня 2023р.)

Розробник: Олександр ГАВРИЛЮК, викладач циклової комісії загальноосвітніх, суспільно-гуманітарних та інформаційних дисциплін ВСП ВФКЕП ЗУНУ.

Робоча програма затверджена на засіданні циклової комісії загальноосвітніх, суспільно-гуманітарних та інформаційних дисциплін ВСП ВФКЕП ЗУНУ.

Голова циклової комісії  Юлія СОРОКА

Схвалено методичною радою ВСП ВФКЕП ЗУНУ
Протокол №1 від 31 серпня 2023 р.

Голова методичної ради
ВСП ВФКЕП ЗУНУ  Лілія ЗАБРОДИНА

Форма контролю	СРС	Резон	Практичні	Лекції	Семестри	Курс	Форма навчання
Залік	75	120	45	-	III-IV	II	денна

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «Фізичне виховання»

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо-професійний ступінь	Характеристика навчальної дисципліни
		денна форма навчання
Кількість кредитів ECTS- 4	05 Соціальні та поведінкові науки	Статус дисципліни – нормативна Мова навчання - українська
Модулів: 3 (3,4 семестри)	Спеціальність 051 Економіка	Рік підготовки
Змістових модулів: 5		2 -й
		Семестр
		3, 4-й
Загальна кількість годин – 120 год.	Освітньо-професійний ступінь: Фаховий молодший бакалавр	Практичні,
		45 год
		Самостійна робота
		75 год
		Вид контролю:
		Залік, 3,4 семестри

1. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» 1.1.

Мета вивчення дисципліни

Основною метою навчального дисципліни «Фізичне виховання» є: формування у студентів стійкої мотивації щодо збереження свого здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовки; гармонійний розвиток природних здібностей та психічних якостей; використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя.

1.2. Завдання вивчення дисципліни

Мета вивчення курсу «Фізичне виховання» визначила його завдання: формування загальних уявлень про фізичну культуру, її значення в житті людини, збереження та зміцнення здоров'я, фізичного розвитку;

- розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності;
- розширення функціональних можливостей організму дитини через цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей і природних здібностей;
- формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя;
- формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку.

Перелік знань і умінь, яких набуде студент після опанування даної дисципліни.

Опанувавши дисципліну, студенти повинні **знати**:

- загальні уявлення про фізичне виховання, його значення в житті людини, збереження та зміцнення здоров'я, фізичного розвитку;
- набуття рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності;
- шляхи розширення функціональних можливостей організму через цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей і природних здібностей;

Опанувавши дисципліну “ Фізичне виховання ”, студенти повинні **вміти** формувати ціннісні орієнтації щодо використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя;

формувати практичні навички для самостійних занять фізичними вправами та

проведення активного відпочинку.

1.3. Найменування та опис компетентностей, формування котрих забезпечує вивчення дисципліни

В результаті вивчення дисципліни «**Фізичне виховання**» студенти повинні володіти загальнокультурними компетенціями (ЗК):

ЗК 3. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.

ЗК 4. Здатність спілкуватися іноземною мовою.

ЗК 5. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.

ЗК 7. Здатність використовувати інформаційні та комунікаційні технології.

спеціальними компетентностями (СК):

СК 1. Здатність ідентифікувати інформацію та усвідомлювати проблеми предметної області, базові засади функціонування сучасної економіки.

СК 2. Здатність обирати й застосовувати положення нормативно-правових актів для якісного виконання завдань та обов'язків професійної діяльності.

СК 4. Здатність проводити економічний аналіз функціонування та розвитку суб'єктів господарювання.

СК 5. Здатність планувати діяльність суб'єктів господарювання в умовах мінливого середовища.

СК 6. Здатність вирішувати професійні завдання з організації діяльності окремих підрозділів суб'єктів господарювання.

СК 9. Здатність здійснювати діяльність у взаємодії суб'єктів господарювання.

СК 10. Здатність виявляти проблеми і пропонувати шляхи їх розв'язання під час аналізу конкретних ситуацій економічного характеру.

1.4. Програмні результати навчання

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми, студенти повинні досягти програмних результатів навчання (ПРН)

ПРН 2. Володіти державною та іноземною мовами у професійній діяльності

ПРН 14. Знаходити оптимальні, обґрунтовані, творчі рішення для

розв'язування професійних завдань.

2. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. «Легка атлетика»

Тема 1.1 Оздоровче та прикладне значення занять фізичною культурою та спортом. Техніка безпеки на заняттях з фізичної культури. Техніка бігу на короткі дистанції, низький старт, стартовий розбіг.

Тема 1.2. Удосконалення техніки бігу по дистанції,техніка роботи рук та ніг,фінішування. Пробігання відрізків 40-60 метрів.

Тема 1.3. Удосконалення техніки старту, стартового розбігу, фінішування. Біг з стрибками. Вдосконалення бігу на короткі дистанції. Спеціально-бігові вправи.

Тема 1.4. Естафетний біг. Способи передачі естафетної палички.

Змістовий модуль 2. Спортивні ігри (волейбол)

Тема 2.1 Техніка прийому та передачі м'яча. Удосконалення техніки нападаючого удару.

Тема 2.2 Удосконалення техніки передачі м'яча. Взаємодія з гравцем, що виконує передачу. Навчальна гра. ЗФП.

Тема. 2.3 Удосконалення техніки блокування. Навчальна гра.

Змістовий модуль 3. «Гімнастика»

Тема 3.1 Стройові вправи. Загально-розвиваючі вправи з предметами та без. Удосконалення стійки на голові та руках. Упори на прямих та паралельних брусах.

Тема 3.2 Вправи з предметами та без. Естафети з елементами акробатичних вправ.

Тема 3.3. Колове тренування спрямоване на удосконалення силової та координаційної витривалості. Вправи на тренажерах.

Змістовий модуль 4.Загальна-фізична підготовка.

Тема 4.1 ЗФП. Силкові та складно-координаційні вправи із використанням спортивного інвентаря: гантелі, скакалки, обручі, гирі.

Змістовий модуль 5. Спортивні ігри (настільний теніс).

Тема 5.1 Основи техніки гри в настільний теніс: стійка, рухи, тримання ракетки. Вдосконалення техніки прийому-передачі м'яча.

Тема 5.2. Техніка прийому м'яча різними сторонами ракетки.

Тема 5.3. Удосконалення техніки гри в захисті та нападі.

3. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

№ п/п	Найменування тем і розділів	Всього	Лекцій	Практичних	СРС	ІРС	Література
Змістовий модуль 1. Легка атлетика.							
1.	Оздоровче та прикладне значення занять фізичною культурою та спортом. Техніка безпеки на заняттях з фізичної культури. Техніка бігу на короткі дистанції, низький старт, стартовий розбіг.	4		2	2		[1]
2.	Удосконалення техніки бігу по дистанції,техніка роботи рук та ніг,фінішування. Пробігання відрізків 40-60 метрів.	4		2	2		[1]
3.	Удосконалення техніки старту, стартового розбігу, фінішування. Біг з стрибками. Вдосконалення бігу на короткі дистанції. Спеціально-бігові вправи.	6		4	2		[1]
4.	Естафетний біг. Способи передачі естафетної палички. Спеціально -	6		4	2		[1]
	<i>Разом за змістовим модулем:</i>	20		12	8	-	
Змістовий модуль 2. Спортивні ігри (волейбол).							
5.	Техніка прийому та передачі м'яча. Удосконалення техніки нападаючого удару.	14		4	10		[2]
6.	Удосконалення техніки передачі м'яча. Взаємодія з гравцем, що виконує передачу. Навчальна гра. ЗФП.	14		4	10		[2]
7 і	Удосконалення техніки блокування. Навчальна гра.	4		4			[2]
	<i>Разом за змістовим модулем:</i>	32		12	20		
Змістовий модуль 3. Гімнастика							
8.	Стройові вправи. Загально-розвиваючі вправи з предметами та без. Удосконалення стійки на голові та	10		2	8		

9	Вправи з предметами та без. Естафети з елементами акробатичних вправ.	8		2	6		
10.	Колове тренування спрямоване на удосконалення силової та координаційної витривалості. Вправи на тренажерах.	10		4	6		[4]
	<i>Разом за змістовим модулем:</i>	28		8	20		
Змістовий модуль 4. Загальна-фізична підготовка.							
11	ЗФП. Силкові та складно-координаційні вправи із використанням спортивного інвентаря: гантелі, скакалки, обручі, гіри.	11		4	7		[4]
	<i>Разом за змістовим модулем:</i>	11		4	7		
Змістовий модуль 5. Спортивні ігри (настільний теніс).							
12	Основи техніки гри в настільний теніс: стійка, рухи, тримання ракетки. Вдосконалення техніки	8		4	4		[3]
13	Техніка прийому м'яча різними сторонами ракетки.	10		2	8		[3]
14	Удосконалення техніки гри в захисті та нападі.	11		3	8		[3]
	<i>Разом за змістовим модулем:</i>	29		9	20		
	ВСЬОГО З КУРСУ:	120		45	75		

4. Теми практичних занять

з/п	Назва теми	К-ть годин
1.	Оздоровче та прикладне значення занять фізичною культурою та спортом. Техніка безпеки на заняттях з фізичної культури.	2
2.	Техніка бігу на короткі дистанції, низький старт, стартовий розбіг.	2
3.	Вдосконалення техніки бігу Пробігання відрізків 40-60 метрів.	2
4.	Удосконалення техніки бігу по короткій дистанції,техніка роботи рук та ніг,фінішування. Пробігання відрізків 40-60 метрів.	2
5.	Удосконалення техніки старту, стартового розбігу.	2
6.	Вдосконалення бігу на короткі дистанції.	2
7.	Біг з стрибками.	2

8.	Вдосконалення техніки бігу, фінішування.	2
9.	Естафетний біг. Способи передачі естафетної палички.	2
10.	Естафетний біг. Спеціально-бігові вправи.	2
11.	Техніка прийому та передачі м'яча.	2
12.	Удосконалення техніки нападаючого удару.	2
13.	Удосконалення техніки передачі м'яча. Взаємодія з гравцем, що виконує передачу. Навчальна гра. ЗФП.	2
14.	Стройові вправи. Загально-розвиваючі вправи з предметами та без.	2
15.	Удосконалення стійки на голові та руках. Упори на прямих та паралельних брусах.	2
16.	Вправи з предметами та без. Естафети з елементами акробатичних вправ.	2
17.	Колове тренування спрямоване на удосконалення силової та координаційної витривалості.	2
18.	Вправи на тренажерах.	2
19.	ЗФП. Силкові та складно-координаційні вправи із використанням спортивного інвентаря: гантелі, скакалки, обручі, гирі.	2
20.	Основи техніки гри в настільний теніс: стійка, рухи, тримання ракетки. Вдосконалення техніки прийому-передачі м'яча.	2
21.	Техніка прийому м'яча різними сторонами ракетки.	2
22.	Удосконалення техніки гри в захисті та нападі.	2
23.	Удосконалення техніки гри в захисті та нападі.	1
		45

5. Самостійна робота

Виконується у вигляді самостійного заняття у позаурочний час. Метою виконання самостійного завдання є закріплення рівня теоретичних знань, набутих під час практичних занять, та підтримання функціональної і фізичної підготовленості на належному рівні. –

№ з/п	Тема курсу та тематика СРС	К-ть год.
5-й семестр		
1	<p>Техніка бігу на короткі дистанції, низький старт, стартовий розбіг.</p> <p>1. Удосконалити техніку бігу на відрізках 20-30 м з максимальною інтенсивністю.</p> <p>Удосконалити низький старт та стартовий розбіг.</p>	
Разом за тему 1 (години)		2
2	<p>Удосконалення техніки бігу по дистанції.</p> <p>1. Пробігти відрізки 4 x 30 м з ходу 80 % від максимальної швидкості, акцентуючи увагу на техніку бігу.</p> <p>2. Пробігти відрізки по віражу 3 x 30 м з ходу 80 % від максимальної швидкості, акцентуючи увагу на техніку бігу.</p>	
Разом за тему 2 (години)		2
3	<p>Удосконалення техніки старту, стартового розбігу, фінішування.</p> <p>1. Старти 4x1 Ом.</p> <p>2. Старти 4 x 10 м з нестандартних положень.</p> <p>3. Старти 2 x 20 м з акцентом на техніку розбігу.</p> <p>4. Імітація фінішування в кінці прискорення.</p>	
Разом за тему 3 (години)		2
4	<p>Естафетний біг. Способи передачі естафетної палички.</p> <p>1. Імітація передачі естафети на місці.</p> <p>2. Імітація передачі естафети у русі на мінімальній швидкості.</p> <p>3. Імітація передачі естафети у русі на максимальній швидкості.</p>	
Разом за тему 4 (години)		2
5	<p>Основи техніки гри в настільний теніс: стійка, рухи, тримання ракетки.</p> <p>1. Імітація стійки.</p> <p>2. Імітація рухів.</p> <p>3. Набивання м'яча, утримання м'яча на ракетці.</p> <p>4. Двостороння гра.</p>	
Разом за тему 5 (години)		10

6	Техніка прийому м'яча різними сторонами ракетки. Удосконалення техніки гри в захисті та нападі. 5. Імітація нападаючого удару. 6. Імітація захисного удару. 7. Робота з ракеткою і м'ячиком з відскоком від стіни.	
Разом за тему 6 (години)		10
7	Навчально-тренувальна гра. 1. Навчально-тренувальна гра.	
Разом за тему 7 (години)		8
8	Удосконалення техніки гри. Гра в парах. 1. Удосконалення нападаючого удару з права. 2. Удосконалення нападаючого удару з ліва. 3. Гра в парах.	
Разом за тему 8 (години)		6

9	<p>ЗФП. Силкові та складно-координаційні вправи із використанням спортивного інвентаря: гантелі, скакалки, обручі, гіри. Вправи на розвиток сили та силової витривалості.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Стрибки на скакалці традиційним способом. 2. Стрибки на скакалці іншими способами. 3. Силкові вправи із використанням гантелі, гіри. 	
Разом за тему 9 (години)		8
10	<p>Колове тренування спрямоване на удосконалення силової та координаційної витривалості. Вправи на тренажерах.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Розминочний біг 0,5 км 2. ЗРВ. 3. Колове тренування із використанням силових та складно-координаційних вправ. 	
Разом за тему 10 (години)		7
11	<p>Загально-розвиваючі вправи з предметами та без. Удосконалення акробатичних вправ: стійкі, стійки на обмеженій площині.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Розминочний біг 0,5 км 2. ЗРВ. 3. Акробатичні вправи. 	
Разом за тему 11 (години)		6
12	<p>Техніка прийому та передачі м'яча. Удосконалення техніки нападаючого удару та техніки блокування.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Робота з м'ячем на утримання (двома руками зверху та знизу). 2. Удосконалення передачі з відскоком об стіну. 3. Удосконалення нападаючого удару з відскоком об стіну. 4. Імітація блокування. 	
Разом за тему 12 (години)		8
13	<p>Удосконалення техніки ведення м'яча. Передача м'яча двома руками від грудей. Ведення м'яча по прямій та зі зміною напрямку та швидкості.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ведення м'яча на місці. 2. Ведення м'яча у русі. 3. Ведення м'яча зі зміною напрямку руху. 4. Ведення м'яча зі зміною швидкості. 5. Передача м'яча з відскоком об стіну. 	
Разом за тему 13 (години)		8

Література

Основна

Ашмарін Б.О. – Теорія і методика фізного виховання – М. Просвіта, 1989.

Жадочко Р.В., Соболев Ю.Л., Соболев Л.М. Розвиток гнучкості спортсмена. — К.: Здоров'я, 1980. — 104 с.

Презлята Г.В., Презлята І.М. Тематичне планування з фізичної культури. Івано-Франківськ

Додаткова

Бойко Е.И. Час реакції людини. — М.: Медицина, 1994. — 440 с.

Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. — Львів: Українська Спортивна Асоціація, 1993. — 270 с.