

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
навчально-виховної роботи
ВСП ВФКЕП ЗУНУ

Лілія ЗАБРОДІНА

«31» серпня 2022 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

Галузь знань: 08 Право

спеціальність: 081 Право

освітньо-професійний ступінь: фаховий молодший бакалавр

освітня програма – освітньо-професійна програма «Право»

освітня кваліфікація: фаховий молодший бакалавр з права

Форма навчання	Курс	Семестри	Лекції	Практичні	ІРС	Разом	СРС	Форма контролю
денна	II	V		30	2	180	148	залік

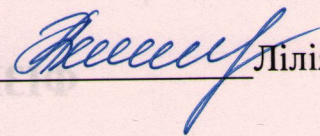
Робоча програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для студентів спеціальності 081 Право, освітня програма – освітньо-професійна програма «Право»

Розробник: Олександр ГАВРИЛЮК, викладач циклової комісії загальноосвітніх, суспільно - гуманітарних та інформаційних дисциплін

Затверджено на засіданні циклової комісії загальноосвітніх, суспільно - гуманітарних та інформаційних дисциплін протокол № 1 від «31 » серпня 2022 року

Голова циклової комісії  Юлія СОРОКА

Схвалено методичною радою ВСП ВФКЕП ЗУНУ, протокол № 1 від «31» серпня 2022 року

Голова методичної ради ВСП ВФКЕП ЗУНУ  Лілія ЗАБРОДИНА

Форма контролю	СРС	Разом	ІРС	Практичні	Лекції	Семестр	Курс	Форма навчання
звіт	148	180	2	30		V	II	денна

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «Фізичне виховання»

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
		денна форма навчання
Кількість кредитів ECTS- 6	08 Право	Нормативна дисципліна циклу гуманітарної підготовки
Модулів: 3 (5-й семестр)	Спеціальність 081 Право	Рік підготовки
Змістових модулів: 7		3 -й
		Семестр
Загальна кількість годин - 180год.		5-й
Тижневих годин для денної форми навчання: Практичних - 2 год.	Фаховий молодший бакалавр	Практичні, семінарські
		30 год.
		Лабораторні
		-
		Самостійна робота
		148
		Індивідуальні завдання:
		2 год.
Вид контролю:		
		Залік, 5-ий семестр

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)**

ЗК14. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів)

В результаті вивчення дисципліни «**Фізичне виховання**» студенти повинні володіти **фаховими компетентностями спеціальності (ФК)**

ФК14. Здатність і готовність особи у різноманітних соціальних ситуаціях ефективно взаємодіяти з людьми в системі міжособистісних відносин, правильно визначаючи особистісні особливості і й емоційний стан інших людей, обираючи адекватні способи спілкування й реалізуючи їх у процесі взаємодії.

1.4. Програмні результати навчання

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

ПРН10. Навчатись з високим рівнем автономності та академічної доброчесності.

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. Силіві 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.	10		2	7	1	[1,6,7,8]
2.	Удосконалення техніки бігу по дистанції,техніка роботи рук та ніг,фінішування. Пробігання відрізків 40-60 метрів.	9		2	7		[6]
3.	Удосконалення техніки старту, стартового розбігу, фінішування. Біг з стрибками. Вдосконалення бігу на короткі дистанції. Спеціально-бігові вправи.	9		2	7		[6]
4.	Естафетний біг. Способи передачі естафетної палички. Спеціально-бігові вправи.	11		4	7		[6]
	<i>Разом за змістовим модулем:</i>	39		10	28	1	
Змістовий модуль 2. Спортивні ігри (волейбол).							
5.	Техніка прийому та передачі м'яча. Удосконалення техніки нападаючого удару.	20		2	18		[9]
1 1 1	6. Удосконалення техніки передачі м'яча. Взаємодія з гравцем, що виконує передачу. Навчальна гра. ЗФП.	17		2	15		[9]
7 і	7. Удосконалення техніки блокування. Навчальна гра.	2		2			[9]
	<i>Разом за змістовим модулем:</i>	39		6	33		
Змістовий модуль 3. Гімнастика							
8.	Стройові вправи. Загально-розвиваючі вправи з предметами та без. Удосконалення стійки на голові та руках. Упори на прямих та паралельних брусах.	11		2	8	1	

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.	14		2	12		[4,5]
	<i>Разом за змістовим модулем:</i>	33		6	26	1	
Змістовий модуль 4. Загальна-фізична підготовка.							
11	ЗФП. Силкові та складно-координаційні вправи із використанням спортивного інвентаря: гантелі, скакалки, обручі, гирі.	11		2	9		[4,5]
	<i>Разом за змістовим модулем:</i>	11		2	9		
Змістовий модуль 5. Спортивні ігри (настільний теніс).							
12	Основи техніки гри в настільний теніс: стійка, рухи, тримання ракетки. Вдосконалення техніки прийому-передачі м'яча.	18		2	16		[9]
13	Техніка прийому м'яча різними сторонами ракетки.	20		2	18		[9]
14	Удосконалення техніки гри в захисті та нападі.	20		2	18		[9]
	<i>Разом за змістовим модулем:</i>	58		6	52		
	ВСЬОГО З КУРСУ:	180		30	148	2	

4. Теми практичних занять

5-ий семестр (залік)		
з/п	Назва теми	К-ть годин
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.	2
2	Удосконалення техніки бігу по короткій дистанції, техніка роботи рук та ніг, фінішування. Пробігання відрізків 40-60 метрів.	2
3	Удосконалення техніки старту, стартового розбігу. Біг з стрибками. Вдосконалення бігу на короткі дистанції.	2

4	Вдосконалення техніки бігу, фінішування.	2
5	Естафетний біг. Способи передачі естафетної палички.	2
6	Естафетний біг. Спеціально-бігові вправи.	
7	Техніка прийому та передачі м'яча. Удосконалення техніки нападаючого удару.	2
8	Удосконалення техніки передачі м'яча. Взаємодія з гравцем, що виконує передачу. Навчальна гра. ЗФП.	2
9	Стройові вправи. Загально-розвиваючі вправи з предметами та без. Удосконалення стійки на голові та руках. Упори на прямих та паралельних брусах.	2
10	Вправи з предметами та без. Естафети з елементами акробатичних вправ.	2
11	Колове тренування спрямоване на удосконалення силової та координаційної витривалості. Вправи на тренажерах.	2
12	ЗФП. Силкові та складно-координаційні вправи із використанням спортивного інвентаря: гантелі, скакалки, обручі, гирі.	2
13	Основи техніки гри в настільний теніс: стійка, рухи, тримання ракетки. Вдосконалення техніки прийому-передачі м'яча.	2
14	Техніка прийому м'яча різними сторонами ракетки.	2
15	Удосконалення техніки гри в захисті та нападі.	2
		30

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	Техніка бігу на короткі дистанції, низький старт, стартовий розбіг. 1. Удосконалити техніку бігу на відрізках 20-30 м з максимальною інтенсивністю. 2. Удосконалити низький старт та стартовий розбіг.	
Разом за тему 1 (години)		7

2	Удосконалення техніки бігу по дистанції. 1. Пробігти відрізки 4 x 30 м з ходу 80 % від максимальної швидкості, акцентуючи увагу на техніку бігу. 2. Пробігти відрізки по віражу 3 x 30 м з ходу 80 % від максимальної швидкості, акцентуючи увагу на техніку бігу.	
Разом за тему 2 (години)		7
3	Удосконалення техніки старту, стартового розбігу, фінішування. 1. Стрти 4x1 Ом. 2. Стрти 4 x 10 м з нестандартних положень. 3. Стрти 2 x 20 м з акцентом на техніку розбігу. 4. Імітація фінішування в кінці прискорення.	
Разом за тему 3 (години)		7
4	Естафетний біг. Способи передачі естафетної палички. 1. Імітація передачі естафети на місці. 2. Імітація передачі естафети у русі на мінімальній швидкості. 3. Імітація передачі естафети у русі на максимальній швидкості.	
Разом за тему 4 (години)		7
5	Основи техніки гри в настільний теніс: стійка, рухи, тримання ракетки. 1. Імітація стійки. 2. Імітація рухів. 3. Набивання м'яча, утримання м'яча на ракетці. 4. Двостороння гра.	
Разом за тему 5 (години)		8
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)		8
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. Силові та складно-координаційні вправи із використанням спортивного інвентаря: гантелі, скакалки, обручі, гирі. 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. Силові вправи із використанням гантелі, гирі. 	
Разом за тему 9 (години)		9
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)		12
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)		18
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)		18
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)		15

