

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД УКООПСІЛКИ
«ПОЛТАВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ І ТОРГІВЛІ»**

ЗАТВЕРДЖЕНО

Наказ Вищого навчального закладу Укоопспілки
«Полтавський університет економіки і торгівлі»
08 квітня 2019 року № 88-Н

Форма № П-2.03

**Кафедра педагогіки та суспільних наук,
сектор фізичного виховання**

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри



І. М. Петренко

(підпис)

«05» вересня 2022р.

**ПРОГРАМА
навчальної дисципліни**

«Фізичне виховання»

з підготовки здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

Галузь знань	08 Право
Спеціальність	081 Право
Освітня програма	Право

Полтава 2022

Укладачі:

Симоненко Н.О. – старший викладач кафедри педагогіки та суспільних наук, сектор фізичного виховання ВНЗ Укоопспілки «Полтавський університет економіки і торгівлі»

Робоча програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання» схвалена та рекомендована до використання в освітньому процесі на засіданні кафедри педагогіки та суспільних наук, сектор фізичного виховання. Протокол № 1 від 5 вересня 2022 року

Завідувач кафедри правознавства

д. ю. н., професор

_____ Г. В. Лаврик

ПОГОДЖЕНО

Гарант освітньої програми «Право»

д. ю. н., доцент

_____ О. О. Кульчий

Анотація навчальної дисципліни

Фізична культура – невід’ємна, важлива частина загальної і фахової культури особистості сучасного фахівця, що забезпечує фундамент його фізичного, духовного добробуту й успіхи у виробничій діяльності. Вона є якісною, динамічною характеристикою рівня розвитку і реалізації можливостей людини, що забезпечує біологічний потенціал його життєдіяльності, необхідний для гармонійного розвитку, прояви соціальної активності, творчої праці. Все це обумовлює соціальне замовлення на оволодіння особистості фізичною культурою на всіх етапах формування фахівця. Свої функції, що розвиває і формує особистість, фізична культура найбільш повно реалізує через систему фізичного виховання.

Фізичне виховання – це педагогічний процес, спрямований на фізичний розвиток, функціональне удосконалення організму, навчання основним життєво важливим руховим навичкам, вмінням і зв’язаних із ними знаннями для успішної наступної професійної діяльності. Це робить необхідним введення фізичного виховання до числа обов’язкових дисциплін вищих закладів освіти, освоєння якої проводиться за спеціальною програмою тільки в межах, суворо організованого навчального процесу і тільки під керівництвом викладачів – професіоналів.

Мета – 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.

Для досягнення мети передбачається вирішення наступних завдань:

Оздоровчі: сприяти зміцненню здоров’я молодої людини; розвиток рухових здібностей студентів; зміцнення серцево-судинної і дихальної системи; формування надійної бази фізичного вдосконалення і підготовки для любих форм рухової діяльності в різних галузях праці.

Навчальні: навчання життєво важливим руховим вмінням та навичкам; розвиток необхідних фізичних якостей (сила, витривалість, швидкість, спритність, гнучкість); навчити правильному виконанню вправ.

Виховні: свідоме виконання рухових дій; формування любові до спорту та здорового способу життя; виховання почуття відповідальності за себе та своїх партнерів; здатність працювати в команді, залучення студентів до активного фізкультурно-оздоровчого руху; звільнення від шкідливих звичок; виховання у молоді волі, сміливості, активності.

Abstract of the discipline

Physical culture is an integral, important part of the general and professional culture of the personality of a modern specialist, which provides the foundation of his physical and spiritual well-being and success in production. It is a qualitative, dynamic characteristic of the level of development and realization of human

capabilities, which provides the biological potential of his life, necessary for harmonious development, manifestations of social activity, creative work. All this determines the social order for the mastery of the individual's physical culture at all stages of formation of the specialist. Physical culture most fully realizes its functions that develop and shape the personality through the system of physical education.

Physical education is a pedagogical process aimed at physical development, functional improvement of the body, learning the basic vital motor skills, abilities and related knowledge for successful subsequent professional activity. This makes it necessary to introduce physical education into the compulsory disciplines of higher education institutions, the development of which is carried out under a special program only within a strictly organized educational process and only under the guidance of teachers - professionals.

The purpose is to form an understanding of the role of physical culture in the development of personality and prepare it for professional activity, the need for physical improvement and self-education, the need for regular exercise and sports.

To achieve this goal provides for the solution of the following tasks:

Wellness: to promote the health of young people; development of students' motor skills; strengthening the cardiovascular and respiratory systems; formation of a reliable base for physical improvement and training for any form of physical activity in various fields of work.

Training: learning vital motor skills and abilities; development of necessary physical qualities (strength, endurance, speed, agility, flexibility); teach the correct execution of exercises.

Educational: conscious performance of motor actions; formation of love for sports and a healthy lifestyle; fostering a sense of responsibility for yourself and your partners; ability to work in a team, involving students in an active sports and health movement; getting rid of bad habits; education in young people of will, courage, activity.

Вступ

Програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання» укладена відповідно до освітньо-професійної програми Право, розробленої на підставі стандарту вищої освіти зі спеціальності 081 Право галузі знань 08 Право для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, затвердженого та введеного в дію наказом Міністерства освіти і науки України від 20 липня 2022 року № 644.

Мета і завдання. Мета дисципліни «Фізичне виховання» – послідовне формування фізичної культури особистості фахівця відповідного рівня освіти. Показниками оволодіння необхідного рівня знань і вмінь з фізичної культури випускника вищого навчального закладу 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.

Для досягнення мети фізичного виховання студентів передбачається комплексне вирішення наступних задач:

- 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 випускників ВУЗу 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.

Програмні компетентності відповідно до освітньо-професійної програми:

- здатність бути критичним і самокритичним (ЗК 8).
- здатність працювати в команді (ЗК 9).
- 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 (ЗК 13).

Програмні результати навчання відповідно до освітньо-професійної програми:

- самостійно визначати ті обставини, у з'ясуванні яких потрібна допомога, і діяти відповідно до отриманих рекомендацій (РН 9).

- працювати в команді, забезпечуючи виконання завдань команди (РН 17).

Зміст навчального матеріалу розкривається у чотирьох модулях:

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.

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.

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

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 18x9 м, розділеному навпіл сіткою, натягнутою на висоті 2 м 24 см для жінок і 2 м 43 см для чоловіків.

Досягнення мети і вирішення завдань фізичного виховання студентів забезпечується за допомогою двох взаємозалежних змістовних дидактичних компонентів: обов'язкового базового, що формує основи фізичної культури особистості фахівців відповідного рівня освіти і ефективного, що спирається на базовий і доповнює його з урахуванням професійної фізичної підготовки індивідуальних мотивів, інтересів і потреб.

Для більш досконалого і поглибленого засвоєння навчального матеріалу кожен з компонентів реалізується через розділ прошорами: теоретична підготовка, методична підготовка, фізична підготовка і контроль. Навчальний матеріал містить програму і тематичний план курсу, методичні рекомендації до кожної теми, завдання для самопідготовки та індивідуальних занять студента під керівництвом викладача.

Практичні навчальні заняття є основною формою фізичного виховання.

Форма підсумкового контролю знань: залік.

Програмний зміст навчальної дисципліни

Модуль I.

Розділ 1. Легка атлетика

Тема 1. Бесіда «Техніка безпеки на заняттях з легкої атлетики». Навчання техніки бігу на середні та довгі дистанції. Розвиток гнучкості.

Тема 2. Навчання техніки легкоатлетичних вправ і формування рухомих вмінь. Розвиток і удосконалення фізичних якостей.

Тема 3. Навчання техніки стрибків у довжину з місця. Розвиток швидкісно-силових якостей.

Тема 4. Навчання бігу на короткі дистанції. Розвиток швидкості.

Тема 5. Удосконалення техніки та виконання легкоатлетичних вправ і формування рухомих вмінь. Виконання тестів фізичного розвитку: стрибок у довжину з місця; біг на 100 м.

Модуль II.

Розділ 2. Колове тренування

Тема 1. Бесіда: «Вплив колового тренування на зміцнення функціональних можливостей людини». Навчання комплексу колового тренування №1. Розвиток координації.

Тема 2. Навчання комплексу колового тренування №2. Розвиток гнучкості

Тема 3. Навчання комплексу колового тренування №1. Розвиток витривалості

Тема 4. Навчання комплексу колового тренування №2. Розвиток сили

Тема 5. Навчання та вдосконалення комплексу колового тренування №1. Розвиток гнучкості

Тема 6. Навчання та вдосконалення комплексу колового тренування №2. Розвиток сили. Виконання тестів з фізичного розвитку: підтягування.

Розділ 3. Атлетична гімнастика

Тема 1. Бесіда: «Дотримання техніки безпеки на заняттях з атлетичної гімнастики у тренажерному залі». Ознайомлення та навчання техніки вправ на тренажерах.

Тема 2. Навчання техніки виконання вправ на тренажерах для розвитку сили м'язів верхнього плечового поясу. Розвиток силових якостей.

Тема 3. Навчання техніки виконання вправ на тренажерах для розвитку сили м'язів ніг та сідниць. Розвиток силових якостей.

Тема 4. Навчання техніки виконання вправ на тренажерах для розвитку сили м'язів рук та черевного пресу. Розвиток силових якостей.

Тема 5. Навчання техніки виконання вправ на тренажерах для розвитку сили м'язів ніг та сідниць. Розвиток силових якостей. Виконання тестів з фізичного розвитку: піднімання тулубу за 1 хв.

Модуль III.

Розділ 1. Волейбол

Тема 1. Бесіда: «Техніка безпеки на заняттях та попередження травматизму Історія розвитку волейболу». Технічна підготовка. Навчання стійки та переміщення гравців на майданчику. Розвиток швидкісних якостей.

Тема 2. Технічна підготовка. Навчання техніки передачі м'яча двома руками зверху. Розвиток гнучкості.

Тема 3. Технічна підготовка. Навчання техніки передачі м'яча двома руками знизу. Розвиток спритності.

Тема 4. Навчання та удосконалення техніки виконання передачі м'яча двома руками зверху та знизу. Розвиток швидкісно-силових якостей.

Тема 5. Навчання та удосконалення техніки переміщення гравця на майданчику. Розвиток спритності. Тактична підготовка. Виконання тестів з фізичного розвитку: передача м'яча через сітку в парах.

Розділ 2. Колове тренування

Тема 1. Бесіда: «Вплив колового тренування на зміцнення функціональних можливостей людини». Навчання комплексу колового тренування №1. Розвиток координації.

Тема 2. Навчання комплексу колового тренування №2. Розвиток гнучкості

Тема 3. Навчання комплексу колового тренування №3. Розвиток витривалості

Тема 4. Навчання комплексу колового тренування №1. Розвиток сили

Тема 5. Навчання та вдосконалення комплексу колового тренування №2. Розвиток гнучкості

Тема 6. Навчання та вдосконалення комплексу колового тренування №3. Розвиток сили. Виконання тестів з фізичного розвитку: згинання та розгинання рук в упорі лежачи.

Модуль IV.

Розділ 1. Легка атлетика

Тема 1. Бесіда: «Техніка безпеки на заняттях з легкої атлетики». Навчання та удосконалення техніки бігу на середні та довгі дистанції. Розвиток загальної витривалості.

Тема 2. Навчання та удосконалення техніки легкоатлетичних вправ і формування рухомих вмінь. Розвиток і удосконалення фізичних якостей.

Тема 3. Навчання та удосконалення техніки бігу на короткі дистанції. Розвиток швидкості.

Тема 4. Навчання та удосконалення техніки бігу на середній дистанції. Розвиток швидкісної витривалості.

Тема 5. Виконання тестів фізичного розвитку: човниковий біг; стрибок у довжину з місця (см).

**Контрольні нормативи для поточного та підсумкового контролю
I-II модуль**

Місяць здачі тестів	№ з/П	Основні вправи і тести	Стать	Оцінка			
				5	4	3	2
				Бали			
				5	4	3	2
Вересень	1	Біг на 100 м, с	ч	13,2	14,0	14,3	15,0
			ж	14,8	15,5	16,5	17,5
Жовтень	2	Стрибок у довжину з місця (см)	ч	260	240	235	205
			ж	210	200	185	165
Листопад	3	Підтягування на перекладині	ч	14	12	11	10
		Підтягування у висі лежачи , разів	ж	20	15	12	10
Грудень	4	Піднімання тулубу за 1 хв.	ч	53	47	40	34
			ж	47	42	37	33

**Контрольні нормативи для поточного та підсумкового контролю
III-IV модуль**

Місяць здачі тестів	№ з/П	Основні вправи і тести	Стать	Оцінка			
				5	4	3	2
				Бали			
				5	4	3	2
Березень	1	Волейбол: передача м'яча через сітку в парах	ч	20	18	16	14
			ж	20	18	16	14
Березень	2	Човниковий біг	ч	9,0	9,6	10,0	10,4
			ж	10,4	10,8	11,3	11,3
Квітень	3	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи , разів	ч	44	38	32	26
			ж	25	21	18	15
Квітень	4	Стрибок у довжину з місця (см)	ч	260	240	235	205
			ж	210	200	185	165

Рекомендовані джерела інформації:

1. Артющенко О. Ф., Стеценко А. І. Легка атлетика: навч. посіб. [для студ. ф-тів фіз. культури] / О. Ф. Артющенко, 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. 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.
4. 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.
5. Зотов А. В. Атлетична гімнастика: навчальний посібник / А. В. Зотов, В. І. Терещенко. – К., 2004. – 160с.
6. 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.
7. 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.
8. Огарь Г. О. Влияние программ силового тренинга с нагрузками различной направленности на физическое развитие и подготовленность юнаков 15-17 лет / Г. О. Огарь, В. А. Санжаров, В. И. Ласица, Е. Г. Огарь // Теория и методика физического воспитания. – 2011. – №10. – С.37-42.
9. Пустовалов В.О. Волейбол (теорія і методика навчання): навчально-методичний посібник. Черкаси. 2011. 65с.
10. Соломонко В. В. Футбол / В. В. Соломонко, Г. А. Лісенчук, О. В. Соломонко. - К. : Олімпійська література, 2005. - 294 с.
11. Терещенко В. І. Атлетична гімнастика / В. І. Терещенко, О. В. Терещенко, І. Й. Малинський. – Ірпінь : Національна академія ДПС України, 2011. – 234 с.
12. 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.
13. 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.
14. Терещенко В. І. Здоров'я в системі цінностей студентів / В. І. Терещенко, Л. І. Коцераба, С. А. Рябіна // Науковий часопис. – 2013. – С. 35–39.
15. Терещенко В. І. Спеціальніправи легкоатлета : навч. пос. / В. І. Терещенко. – Ірпінь : Національна академія ДПС України, 2014. – 215 с.
16. 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.

17. 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.