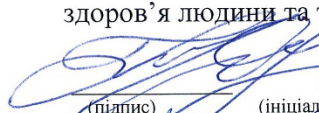


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ ТА ТУРИЗМУ
КАФЕДРА ФІЗИЧНІ КУЛЬТУРИ І СПОРТА

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан факультету фізичного виховання,
здоров'я людини та туризму



Маліков М.В.
(ініціали та прізвище)
« 31 » 08 2021 р.

Фізичне виховання

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
підготовки бакалаврів
очної(денної) та заочної(дистанційної) форм здобуття освіти
спеціальність 051 Економіка
освітньо-професійна програма «Інформаційна економіка»

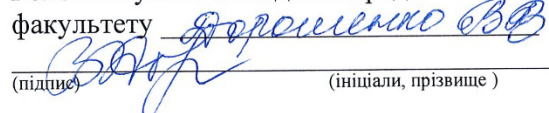
Укладач: ГОРБУЛЯ В.О., старший викладач кафедри фізичної
культури та спорту

Обговорено та ухвалено
на засіданні кафедри фізичного виховання,
здоров'я людини та туризму
Протокол № 1 від "30" 08 2021 р.
Завідувач кафедри

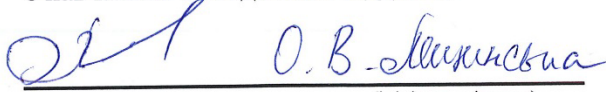

(підпис) Слав'янов СВ
(ініціали, прізвище)

Ухвалено науково-методичною радою
факультету фізичного виховання, здоров'я
людини та туризму

Протокол № 1 від "31" 08 2021 р.
Голова науково-методичної ради
факультету


(підпис) Ворончук ВВ
(ініціали, прізвище)

Погоджено
з навчально-методичним відділом


(підпис) О.В. Лушчына
(ініціали, прізвище)

2021 рік

1. Опис навчальної дисципліни

1	2	3	
Галузь знань, спеціальність, освітня програма рівень вищої освіти	Нормативні показники для планування і розподілу дисципліни на змістові модулі	Характеристика навчальної дисципліни	
		очна (денна) форма здобуття освіти	заочна (дистанційна) форма здобуття освіти
Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки	Кількість кредитів – 3	Обов'язкова	
		Цикл дисциплін загальної підготовки	
Спеціальність: 051 Економіка	Загальна кількість годин – 90	Семестр:	
		1 -й	-й
Освітньо – професійна програма : інформаційна економіка	Змістових модулів –4	Лекції	
		год.	год.
		Практичні	
Рівень вищої освіти: бакалаврський	Кількість поточних контрольних заходів – 6	28 год.	8 год.
		Самостійна робота	
		62 год.	82 год.
		Вид підсумкового семестрового контролю: Залік	

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» є: підготовка майбутніх фахівців до високопродуктивної праці, виховання у студентів потреби в систематичних заняттях фізичними вправами для підтримки власного належного фізичного та психологічного стану з урахуванням особливостей їх майбутньої професійної діяльності, а також отримання умінь і навичок для застосування різноманітних засобів фізичної культури в житті, зміцнення здоров'я студентів, підвищення рівня фізичній підготовленості протягом всього періоду навчання.

Основними **завданнями** дисципліни фізичне виховання є:

- зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності на протязі всього навчального процесу;
- отримання необхідних знань та навичок для систематичного та послідовного укріплення здоров'я;

- сприяння фізичному розвитку здобувачів вищої освіти;
- створення умов для вибору студентами засобів фізичного виховання, які б відповідали їхнім запитам, інтересам, стану здоров'я, фізичній підготовці;
- забезпечення належного рівня розвитку показників функціональних та морфологічних можливостей організму, фізичних якостей, рухових здібностей, працездатності здобувачів вищої освіти;
- надання необхідних знань та формування умінь і навичок для системного і послідовного укріплення здоров'я та загартування організму;
- збільшення фізичної та розумової працездатності засобами фізичною культури;
- набуття здатності до виконання тестів і нормативів з загальної фізичної підготовки;
- оволодіння методами визначення фізичного стану та самоконтролю;
- уміння складати та виконувати вправи з комплексів ранкової гігієнічної гімнастики, та ЗФП;
- оволодіння руховими уміннями і навичками, що забезпечують загальну і професійно-прикладну фізичну підготовленість, визначають психофізичну готовність випускників до життєдіяльності й обраної професії;
- підготовка студентів до виконання державних тестів і нормативів освітньо-професійних програм;

Заплановані робочою програмою результати навчання та компетентності

<p>ЗК2.Здатність зберігати моральні, культурні, наукові цінності та примножувати 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.</p> <p>ЗК12. Навички міжособистісної взаємодії</p>	<p>ПРН12. Відтворювати моральні, культурні, наукові цінності, примножувати досягнення суспільства в соціально-економічній сфері, пропагувати ведення здорового способу життя.</p>
--	--

Методи і контрольні заходи

Словесні методи : усне опитування, співбесіда, пояснення.

Практичні методи: виконання фізичних та дихальних вправ, розробка індивідуальних комплексів фізичних вправ, виконання контрольних нормативів.

Міждисциплінарні зв'язки.

Дисципліна базується на знаннях та навичках, набутих студентами під час вивчення у закладах загальної середньої освіти таких курсів, як «Фізична культура», «Біологія (розділ анатомії людини)», «Основи здоров'я».

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Загальна фізична підготовка.

Вплив фізичного виховання на всебічний розвиток людини. Фізичне навантаження у лікувальній фізичній культурі. Розвиток та вдосконалення рухових якостей. Загальнорозвиваючі вправи.

Змістовий модуль 2. Оздоровчий фітнес.

Види оздоровчого фітнесу. Формування теоретичних знань та практичних здібностей (умінь і навичок) засобами оздоровчого фітнесу. Методика складання комплексів вправ.

Змістовий модуль 3. Атлетична гімнастика.

Формування теоретичних знань та практичних здібностей (умінь і навичок) засобами атлетики. Розвиток фізичних якостей. Робота з м'язовими групами.

Змістовий модуль 4. Спортивні ігри.

Формування теоретичних знань та практичних здібностей (умінь і навичок) засобами волейболу та баскетболу. Рухливі ігри та естафети різної інтенсивності та складності.

4. Структура навчальної дисципліни

Змістовий модуль	Усього годин	Аудиторні (контактні) години					Самостійна робота, год		Система накопичення балів		
		Усього годин	Лекційні заняття, год		Семінарські/ Практичні /Лабораторні заняття, год		о/д ф.	з/дист ф.	Теор. зав-ня, к-ть балів	Практ. зав-ня, к-ть балів	Усього балів
			о/д ф.	з/дист ф.	о/д ф.	з/дист ф.					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	15				8	2	7	13	3	12	15
2	15				6	2	9	13	3	12	15
3	15				8	2	7	13	3	12	15
4	15				6	2	9	13	3	12	15
Усього за змістові модулі	60				28	8	32	52			60
Підсумковий семестровий контроль залік/екзамен	30						30	30	20	20	40
Загалом					90					100	

5. Теми практичних занять

№ змістового модуля	Назва теми	Кількість годин	
		о/д ф.	з/дист ф.
1	Тема1. Вплив фізичного виховання на всебічний розвиток людини.	2	
	Тема2. Формування теоретичних знань (умінь і навичок) засобами загальної фізичної підготовки.	2	
	Тема3. Загальнорозвиваючі вправи.	2	
	Тема4. Профілактика спортивного травматизму.	2	
Разом за 1 модуль		8	2
2	Тема 1. Види оздоровчого фітнесу.	2	
	Тема 2. Формування теоретичних знань та практичних здібностей (умінь і навичок) засобами оздоровчого фітнесу.	2	
	Тема 3. Методика складання комплексів вправ.	2	
Разом за 2 модуль		6	2
3	Тема 1. Формування теоретичних знань та практичних здібностей (умінь і навичок) засобами атлетичної гімнастики.	2	
	Тема 2. Розвиток фізичних якостей засобами атлетичної гімнастики.	2	
		2	

	Тема 3. Методи контролю та самоконтролю під час навантаження. Тема 4. Робота з м'язовими групами.	2	
Разом за 3 модуль		8	2
4	Тема 1. Формування теоретичних знань та практичних здібностей (умінь та навичок) засобами спортивних ігор. Правила гри.	2	
	Тема 2. Естафети з м'ячем. Рухливі ігри різної складності та навантаження.	2	
	Тема 3. Методика складання комплексів вправ.	2	
Разом за 4 модуль		6	2
Разом		28	8

6.Теми самостійних робіт

№ змістового модуля	Назва теми	Кількість годин	
		о/д ф.	з/дист ф.
1	2	3	4
1	Техніка безпеки на заняттях з фізичного виховання в умовах різних спортивних залів та майданчиків.		
	Рухові якості		
	Особливості фізичного розвитку та зміцнення здоров'я		
	Профілактика спортивного травматизму		
Усього за 1 модуль		7	13
2	Гігієна фізичного виховання		
	Складання комплексу вправ на гнучкість		
	Розвиток та вдосконалення рухових якостей		
	Загальнорозвиваючі вправи		
Усього за 2 модуль		9	13
3	Комплекс тренування з домашнім інвентарем		
	Естафети різної інтенсивності		
	Методика складання комплексів вправ		
	Самоконтроль за почуттям на заняттях		
Усього за 3 модуль		7	13
4	Засоби фізичного виховання (фізичні вправи, природні сили та гігієнічні фактори)		
	Характеристика основних положень і рухів тіла		
	Правила спортивних ігор		
	Рухливі ігри та естафети		
Усього за 4 модуль		9	13
Разом		32	52

7 Види і зміст поточних контрольних заходів

№ змістового модуля	Вид поточного контрольного заходу	Зміст поточного контрольного заходу	**Критерії оцінювання	Усього балів
1	2	3	4	5
1	Експрес тестування	5 питань за темами практичних занять та самостійної роботи 1 ЗМ	1 бал за кожну правильну відповідь	5
	Комплекс загальнорозвиваючих вправ	Студент має скласти та виконати комплекс загальнорозвиваючих вправ на місці. Кількість вправ в комплексі мінімум 5.	Оцінюється: раціональність-2б послідовність вправ-2б чіткість і зрозумілість команд-2б організаційно-методичні вказівки-2б рівень володіння аудиторією-2б	10
Усього за ЗМ 1 контр. заходів	2			15
2	Експрес тестування	5 питань за темами практичних занять та самостійної роботи 2 ЗМ	1 бал за кожну правильну відповідь	5
	Комплекс вправ оздоровчого фітнесу.	Студент має скласти та виконати комплекс вправ оздоровчого фітнесу. Кількість вправ в комплексі мінімум 5.	Оцінюється: раціональність-2б послідовність вправ-2б чіткість і зрозумілість команд - 2б організаційно-методичні вказівки - 2б рівень володіння аудиторією-2б	10
Усього за ЗМ 2 контр. заходів	2	15
3	Реферат за темою	Підвищення стійкості організму людини до різних умов навколишнього середовища. Основи здорового способу життя студента, фізична культура в забезпеченні здоров'я. Фізична культура і спорт в ЗВО. Основи лікувально-фізичної культури. Форма і зміст самостійних занять вправами. ЛФК і засоби відновлення та зміцнення здоров'я. Види спорту та фізичні вправи для активного відпочинку. Ранкова гімнастика як невід'ємна частина здоров'я людини. Взаємозв'язок фізичної та розумової діяльності людини. Загартовування організму – способи, методи та цілі. Зміни стану організму студента під впливом різних режимів та умов навчання.	Вимоги до оформлення реферату: Має відповідати структурі: зміст. вступ., розділи і підрозділи основної частини, висновки, список використаної літератури Додатки (формули, таблиці, схеми). Мова – державна. Стиль – науковий. Послідовність – логічна. Формат сторінок – А4. Шрифт та розмір – Times New Roman, 14. Міжрядковий інтервал – полуторний.	5

		Щоденник самоконтролю при самостійних заняттях фізичною культурою Фізичне навантаження в умовах самостійних занять студентів. Режим праці та відпочинку студента. Фізична культура у загальнокультурній та професійній підготовці студентів. Фізична культура і спорт, як соціальні феномени суспільства. Рухова активність та її вплив на здоров'я та працездатність. Характеристика основних понять: працездатність, стомленість, втома, перевтома, самопочуття, релаксація. Корекція статури студента засобами фізичної культури.	Обсяг реферату: 17-20 стор. Поля: ліве поле – 30 мм, праве – 15 мм, верхнє і нижнє – 20 мм Простий план – 3-4 розділи. Список джерел – 5-7 найменувань. Заголовки розділів пишуться – великими літерами. Заголовки підрозділів пишуться – Маленькими літерами (крім першої).	
	Комплексу вправ для розвитку рук і плечового поясу	Студент має скласти та виконати комплекс вправ для розвитку м'язів рук і плечового поясу. Кількість вправ в комплексі мінімум -5	Оцінюється: раціональність-1б послідовність вправ-1б, чіткість і зрозумілість команд-1б, організаційно-методичні вказівки-1б, рівень володіння аудиторією-1б	5
	Комплексу вправ для розвитку м'язів тулуба та ніг	Студент має скласти та виконати комплекс вправ для розвитку м'язів тулуба та ніг. Кількість вправ в комплексі мінімум 5		5
Усього за ЗМ 3 контр. Заходів	2			15
4	Експрес тестування	5 питань за темою практичних занять та самостійної роботи ЗМ	1 бал за кожну правильну відповідь	5
	Провести рухову гру або естафети	Студент має провести рухову гру або комплекс естафет (з елементами спортивних ігор)	Оцінюється: раціональність-2б послідовність вправ -2б чіткість і зрозумілість команд-2б організаційно-методичні вказівки-2б рівень володіння аудиторією-2б	10
Усього за ЗМ 4 контр. заходів	2			15
Усього за змістові модулі контр. заходів	8			60

** За умови введення карантину або карантинних обмежень червоної зони з заборонаю відвідування ЗВО, заняття проводяться за допомогою елементів дистанційного навчання(Moodle, Zoom). Практичні завдання виконуються студентами, та оформлюються в відео файл який студент надсилає викладачеві в Moodle.*

8. Підсумковий семестровий контроль

Форма	Види підсумкових контрольних заходів	Зміст підсумкового контрольного заходу	Критерії оцінювання	Усього балів
1	2	3	4	5
Залік /Екзамен	План конспект заняття	Студент має скласти план конспект заняття з фізичного виховання	Мета заняття-1б Тема заняття -1б Вид заняття-1б Цілі та задачі заняття -1б Методи викладання-1б Застосування ІМ-2б Мотивація-1б Різні форми контролю-2б	10
	Контрольний норматив	Тестовий норматив підтягування	Оцінюється кількість повторів за 5-ти бальною шкалою.	5
	Контрольний норматив	Тестовий норматив стрибок у довжину	Оцінюється кількість повторів за 5-ти бальною шкалою	5
	Комплекс вправ ЗФП	Студент має розробити та виконати індивідуальний комплекс загальнорозвиваючих вправ	Кожна вправа з чіткими організаційно-методичними вказівками - 1б	10
Усього за підсумковий семестровий контроль				40

9. Рекомендована література

Основна:

1. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання. Київ: Центр учбової літератури, 2019. 420 с.

Додаткова:

1. Ванюк Д. В. Фізичне виховання : робочий зошит для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра всіх спеціальностей. Запоріжжя : ЗНУ, 2021. 60 с.
2. Ванюк Д. В. Фізичне виховання: ігрові види спорту : термінологічний словник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра всіх спеціальностей. Запоріжжя : ЗНУ, 2021. 55 с.
3. Ванюк Д.В. Фізичне виховання: розвиток силових якостей : методичні рекомендації до практичних занять та самостійної роботи для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра всіх спеціальностей. Запоріжжя : ЗНУ, 2020. 44с.
4. Клименко В.В. Психологія спорту: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ:МАУП, 2007 . 432с.

5. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту: Т1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич. Київ. 2008. 392 с.
6. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Київ: Олимпийская литература, 1997. 584 с.
7. Суббота Ю.В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом: практ. посібник для студ. вищ. навч. закл. III-IV рівнів акредитації . Київ: Кондор, 2011. 163 с.
8. Шиян Б.М., Папуша В.Г. Теорія фізичного виховання. Тернопіль: Збруч, 2000. 184 с.

Рекомендована література для складання комплексів вправ:

1. Айунц В. І. Основи методики викладання гімнастики: навч. посібник. В.І. Айунц, Д. Р. Мельничук Житомир: ЖДУ ім. Ів.Франка, 2010. 76 с. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/5914/2/%C2%B0.pdf>
2. Воловик Н. І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу: навчальний посібник для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. 48 с. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/123456789/18980/1/Volovik%20N.pdf>
3. Воловик Н.І. Основи оздоровчого фітнесу: навчальний посібник. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. 240 с. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/123456789/19267/1/Volovik.pdf>
4. Гімнастика: Робоча програма навчальної дисципліни. Київ: Київський університет імені Бориса Грінченка , 2016. 61 с. URL: https://fzfv.kubg.edu.ua/images/stories/Departaments/ilid/kfr/gimnastika_1.pdf

Інформаційні джерела:

1. Запорізька обласна універсальна наукова бібліотека імені О.М. Горького URL: <http://zounb.zp.ua/>
2. Наукова бібліотека Запорізького національного університету. URL: <http://library.znu.edu.ua/>
3. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського. URL: <http://www.nbuv.gov.ua>
4. Система електронного забезпечення навчання ЗНУ. URL: <https://moodle.znu.edu.ua/>
5. Вікіпедія: вільна електронна енциклопедія. URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/Головна_сторінка
6. Науково-теоретичний журнал «Теорія і методика фізичного виховання і спорту». URL: <http://tmfvsjournal.uni-sport.edu.ua/>