

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

**Навчально-науковий інститут готельно-ресторанного та туристичного  
бізнесу  
Кафедра фізичного виховання**

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

 Н.А. Новицька

«24» червня 2020 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА**

навчальної дисципліни: «Фізичне виховання»  
освітня програма: «Фінанси, банківська справа та страхування»  
спеціальність: 072 «Фінанси, банківська справа та страхування»  
галузь знань: 07 «Управління та адміністрування»  
ступінь вищої освіти: молодший бакалавр

Робоча програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання»  
схвалена та рекомендована до використання в освітньому процесі на  
засіданні кафедри фізичного виховання.  
Протокол № 10 від «24» червня 2020 року

Укладачі:

**Новицька Н.А.** - завідувачка кафедри фізичного виховання ВНЗ Укоопспілки «Полтавський університет економіки і торгівлі»

**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»

**Ахтирська Н.М.**-старший викладач кафедри фізичного виховання ВНЗ Укоопспілки «Полтавський університет економіки і торгівлі»

**ПОГОДЖЕНО:**

Гарант освітньої програми «Фінанси, банківська справа та страхування» спеціальності 072 «Фінанси, банківська справа та страхування»

ступеня молодший бакалавр

*Гасій О.В.* О.В. Гасій

« 24 » червня 2020 року

## ЗМІСТ

Розділ 1.	Опис навчальної дисципліни	4
Розділ 2.	Перелік компетентностей та програмні результати навчання з навчальної дисципліни	5
Розділ 3.	Програма навчальної дисципліни	7
Розділ 4.	Тематичний план навчальної дисципліни	10
Розділ 5.	Система поточного та підсумкового контролю знань студентів	13
Розділ 6.	Рекомендовані джерела інформації	14
Розділ 7.	Програмне забезпечення навчальної дисципліни	17

## Розділ 1. Опис навчальної дисципліни

*Таблиця 1. Опис навчальної дисципліни*

Місцеу структурно-логічній схемі підготовки	Постреквізити: «Фізичне виховання»	
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

Метанавчальної 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

<b>Компетентності, якими повинен оволодіти студент</b>	<b>Програмні результати навчання</b>
ЗК11. 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.	ПР18. Визначати досягнення і ідентифікувати цінності суспільства на основі розуміння місця предметної області у загальній системі знань, використовувати різні види та форми рухової активності для ведення здорового способу життя.
СК06. Здатність здійснювати ефективні комунікації в сфері фінансів, банківської справи та страхування.	

### Розділ 3. Програма 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 длялюбих 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.

Таблиця 3. Програмний зміст навчальної дисципліни

Назва розділу,	Кількість годин за видами занять
----------------	----------------------------------

модуля, теми	Разом	аудиторні				поза аудиторні заняття	
		лекції	семінарські	практичні	лабораторні	індивідуальна робота	самостійна робота
<b>I модуль</b>							
<i>Тема 1.</i> Легка атлетика.	10	-	-	4	-	-	6
<i>Тема 2.</i> Баскетбол	10	-	-	4	-	-	6
<i>Тема 3.</i> Атлетична гімнастика.	10	-	-	4	-	-	6
<b>II модуль</b>							
<i>Тема 4.</i> Волейбол	10			4			6
<i>Тема 5.</i> Колове тренування	10	-	-	4	-	-	6
<i>Тема 6.</i> Футбол (чол.); атлетична гімнастика (жін.)	10	-	-	4	-	-	6
<b>Всього:</b>	<b>60</b>			<b>24</b>			<b>36</b>

### **Модуль I.**

*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 II.**

*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 18x9 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 один	Назва теми та питання семінарського, практичного або лабораторного заняття	Кількість один	Завдання самостійної роботи в розрізі тем	Кількість один
Модуль І. Фізичне виховання					
<u>Легка атлетика</u>	4 год	1. 1. Оздоровче і прикладне значення легкої атлетики. 2. Контроль і самоконтроль в навчальному процесі з легкої атлетики. 3. Техніка безпеки. 4. Вивчення та вдосконалення техніки бігу 5. Розвиток і вдосконалення загальної витривалості.	2 год	Оздоровча ходьба, оздоровчий біг	6 год
		1. Вивчення та вдосконалення техніки стрибків у довжину. 2. Розвиток і вдосконалення швидкісно-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 та вдосконалення техніки гри. 4. Спеціальна фізична підготовка.	2 год	Ознайомлення з правилами гри баскетбол. ЗФП	6 год
		1. Фізична підготовка: Загальна фізична підготовка. 3. Вивчення та вдосконалення техніки гри. 4. Спеціальна фізична підготовка.	2 год	Ознайомлення з правилами гри баскетбол. ЗФП	6 год

<u>Атлетична гімнастика</u>	4год	1. Розвиток координації рухів. 2. Розвиток силової витривалості м'язів черевного пресу, 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, грудей, біцепсу, трицепсу, м'язів гомілки 3. Розвиток гнучкості.	2 год	Виконання вправ для розвитку сили м'язів.	6 год
Модуль II. Фізичне виховання					
<u>Волейбол</u>	4год	1. Історія розвитку і виникнення волейболу 2. Техніка безпеки на заняттях та попередження травматизму. 3. Фізична підготовка: Загальна фізична підготовка. 4. Технічна підготовка. Сійки та переміщення гравців на майданчику. Техніка виконання передачі м'яча двома руками зверху. Техніка виконання передачі м'яча двома руками знизу. 5. Спеціальна фізична підготовка: розвиток гнучкості. Тактична підготовка.	2 год	Ознайомлення з правилами гри волейбол. ЗФП	6 год
		1. Попередження травматизму на заняттях. 2. Фізична підготовка: Загальна фізична підготовка. 3. Технічна підготовка. Переміщення гравців на майданчику. Техніка виконання нижньої прямої подачі. Техніка виконання верхньої прямої подачі. 4. Спеціальна фізична підготовка. Розвиток швидкісно-силових якостей. Тактична підготовка.	2 год	Ознайомлення з правилами гри волейбол. ЗФП	6 год
<u>Колове тренування</u>	4год	1. Бесіда. 2. Фізична підготовка. Загальна фізична	2 год	Виконання вправ для розвитку силової	6 год

		підготовка. 3. Вивчення та вдосконалення комплексу №1, 2. 4. Виконання вправ для зміцнення м'язів черевного пресу 5. Гнучкість		витривалості.	
		1. Фізична підготовка. Загальна фізична підготовка. 2. Вивчення та вдосконалення комплексу №3. 3. Виконання вправ для зміцнення м'язів черевного пресу 4. Гнучкість	2 год	Виконання вправ для розвитку силової витривалості.	6 год
<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. Відбирання м'яча вибиванням, випадом, обманні рухи на зупинку м'яча під час ведення; на удар з уходом вліво, вправо. 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 черевного пресу, 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, грудей, біцепсу, трицепсу, м'язів гомілки 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
<b>За умови підсумкового контролю - залік</b>	
Модуль 1 (теми 1-3): відвідування занять (36 балів); завдання самостійної роботи (54 балів); поточна модульна робота (10 балів)	100
Разом	100
Модуль 2 (теми 4-6): відвідування занять (36 балів); завдання самостійної роботи (54 балів); поточна модульна робота (10 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

*Таблиця 7. 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
Модуль I							
Вересень	1	Стрибок у довжину з місця (см)	ч	260	240	235	205
			ж	210	200	185	165
Листопад	2	Підтягування на перекладині	ч	14	12	11	10
		Підтягування у висі лежачи, разів	ж	20	15	12	10
Модуль II							
Грудень	3	Волейбол: передача м'яча двома руками зверху через сітку в парах	ч	20	18	16	14
			ж	20	18	16	14
Квітень	4	Човниковий біг	ч	9,0	9,6	10,0	10,4
			ж	10,4	10,8	11,3	11,3

### Розділ 6. Інформаційні джерела: Основні

1. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика [Електронний ресурс]: Підручник. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. – 340 с. – Режим доступу: [http://eprints.zu.edu.ua/18016/1/Legka\\_Atletika.pdf](http://eprints.zu.edu.ua/18016/1/Legka_Atletika.pdf)

2. Беляк Ю.І. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу [Електронний ресурс]: навч. посіб. / Юлія Беляк, Ірина Грибовська, Федір Музика, Вікторія Іваночко, Любов Чеховська. - Львів : ЛДУФК, 2018. – 208 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/13856>

3. Вейдер С. Пилатес от А до Я / С. Вейдер; худож. – оформ. А. Киричек. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 320 с.

4. Воловик Н. Основи оздоровчого фітнесу [Електронний ресурс]: Навчальний посібник. – К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. – 240 с. – Режим доступу: <http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/19267/Volovik.pdf;jsessionid=5B7CD08577BD136E02CD7541359A32AE?sequence=1>

5. Маляр Н.С. Оздоровчий фітнес [Електронний ресурс]: Методичні рекомендації / Н.С. Маляр, Е.І. Маляр. – Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2019. – 41 с. – Режим доступу: <http://dSPACE.wunu.edu.ua/bitstream/316497/34122/1/ОЗДОРОВЧИЙ%20ФІТНЕС.pdf>

6. Робинсон Л., Томсон Г. Управление телом по методу пилатеса [Текст] / Л. Робинсон, Г. Томсон; пер.с англ. П.А. Самсонов. – 3-е изд. – Мн.: ООО «Попурри», 2006. – 128 с.

7. Стецура Ю.В. Фитнес. Путь к здоровью и красоте. – Донецк: ООО ПКФ «БАО». 2006. – 256 с.

8. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу [Електронний ресурс]: навч. посіб. / Юлія Беляк, Ірина Грибовська, Федір Музика, Вікторія Іваночко,

Любов Чеховська. - Львів: ЛДУФК, 2018. - 208с. – Режим доступу: <https://ru.pdfdrive.com/Пилатес-от-А-до-Я-d187933327.html>

9. Тулайдан В.Г. Оздоровчий фітнес[Електронний ресурс]. – Львів, «Фест-Прінт». 2020. – 139 с.– Режим доступу: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/31641/1/Оздоровчий%20фітнес.pdf>

10. Фізичне виховання: Спортивна гімнастика: Техніка виконання фізичних вправ на гімнастичних снарядах [Електронний ресурс] : навч. посіб. для здобувачів ступеня бакалавра / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: І. В. Зеніна, В. Е. Добровольський, В. І. Шишацька. – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019. – 64 с. – Режим доступу: [https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/27932/1/Sportyvna\\_himnastyka.pdf](https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/27932/1/Sportyvna_himnastyka.pdf)

11. Фитнес [Електронний ресурс]: [учеб. пособие] / О. В. Сапожникова ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2015. – 144 с.– Режим доступу: <https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/34794/1/978-5-7996-1516-1.pdf>

12. Футбол: Учебник для институтов физической культуры[Електронний ресурс]. Под ред. Полишкиса М.С., Выжгина В.А. — М.: Физкультура, образование и наука, 1999. — 254 с. – Режим доступу: <https://academy.pfc-cska.com/school/Учебник-Футбол.pdf>

## 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.

4. Методичні вказівки для практичних і самостійних занять атлетичною гімнастикою з дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура» (для студентів 1–5 курсів усіх спеціальностей Академії). / Харк. нац. ун-т. міськ. госп - ва; уклад.: І. М. Звягінцева. – Харків: ХНУМГ, 2013. – 44 с.

## Розділ 7. Програмне забезпечення навчальної дисципліни

1. Симоненко Н.О., Ахтирська Н.М., Васецький І.А., Крафт В.А.: Фізичне виховання: дистанційний курс [Електронний ресурс]// Н.О. Симоненко, Н.М. Ахтирська, І.А. Васецький, В.А. Крафт: ПУЕТ. – Режим доступу: <http://www2.el.puet.edu.ua/st/course/view.php?id=2760>