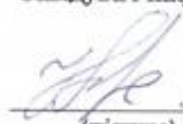


**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД УКООПСПІАКИ
«ПОЛТАВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ І ТОРГІВЛІ»**

**Навчально-науковий інститут денної освіти
Кафедра фізичного виховання**

**ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри**


Н. О. Симоненко
(підпис)

01 вересня 2021 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА

навчальної дисципліни	«Фізичне виховання»
----------------------------------	----------------------------

освітня програма/ спеціалізація	«Готельно-ресторанна справа»
спеціальність	241 Готельно-ресторанна справа
галузь знань	24 Сфера обслуговування
ступінь вищої освіти	молодший бакалавр

Робоча програма навчальної дисципліни схвалена та рекомендована до використання в освітньому процесі на засіданні кафедри фізичного виховання.

Протокол засідання кафедри від 01 вересня 2021 р., № 1

Укладач програми:

Симоненко Н. О., завідувачка кафедри фізичного виховання, старший викладач кафедри фізичного виховання Вищого навчального закладу Укоопспілки «Полтавський університет економіки і торгівлі»;

Васецький І. А., старший викладач кафедри фізичного виховання Вищого навчального закладу Укоопспілки «Полтавський університет економіки і торгівлі»;

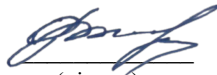
Ахтирська Н. М., старший викладач кафедри фізичного виховання Вищого навчального закладу Укоопспілки «Полтавський університет економіки і торгівлі».

ПОГОДЖЕНО:

Гарант освітньої програми спеціальності

«Готельно-ресторанна справа»

ступеня молодший бакалавр


(підпис)

О.В.Володько

ЗМІСТ

Розділ 1. Загальна характеристика навчальної дисципліни.....	4
Розділ 2 Перелік коментентностей, які забезпечує дана навчальна дисципліна, програмні результати навчання	5
Розділ 3. Програма навчальної дисципліни	6
Розділ 4. Тематичний план навчальної дисципліни	9
Розділ 5. Система оцінювання знань студентів	14
Розділ 6. Інформаційні джерела.....	15
Розділ 7. Програмне забезпечення навчальної дисципліни.....	16

Розділ 1. Загальна характеристика навчальної дисципліни

Таблиця 1. Опис навчальної дисципліни «Фізичне виховання»

Місце в структурно-логічній схемі підготовки: – пререквізити: Загальні поняття: «фізична культура», «здоровий спосіб життя», «гігієна людини», «спорт»; – постреквізити: Оволодіння руховими навичками людини, засвоєння поняття: «фізичні якості людини та їх розвиток», знання правил змагань з ігрових видів спорту, знання основ організації і методики ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності й уміння застосувати їх на практиці у своїй фізичній активності
Мова викладання – українська
Статус дисципліни – обов’язкова
Кількість кредитів за ЄКТС – 2.
Курс/семестр вивчення – 1/1-2
Денна форма навчання:
Кількість годин: – загальна кількість: 60.
- лекції: -
- практичні (семінарські, лабораторні) заняття: 24
- самостійна робота: 36
- вид підсумкового контролю (ПМК, екзамен): ПМК

Розділ 2. Перелік коментентностей, які забезпечує дана навчальна дисципліна, програмні результати навчання

Мета навчальної дисципліни 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 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, роботи, 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

Програмні результати навчання	Компетентності, якими повинен оволодіти студент
РН 15. Зберігати та примножувати досягнення і цінності суспільства на основі розуміння місця предметної області у загальній системі знань, використовувати різні види та форми рухової активності для ведення здорового способу життя.	ЗК 01. 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, вести здоровий спосіб життя. ЗК 09. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Розділ 3. Програма навчальної дисципліни

Модуль 1

Тема 1. Легка атлетика

Легка атлетика – один з основних і найбільш масових видів спорту який об'єднує спортивні дисципліни, що включають змагання з бігу, стрибків, метань та спортивної ходьби. Найбільш розповсюдженими видами легкої атлетики є бігові та технічні дисципліни на стадіоні, біг по шосе, крос та спортивна ходьба.

Результати бігових дисциплін оцінюються з огляду на місце, яке спортсмен посів, або на час, який був ним показаний, на фініші, в той час як переможцем у стрибках та метаннях є атлет, що найдовше або найвище стрибнув, чи найдовше метнув зняряддя за результатами серії спроб. Відносна простота змагань та відсутність необхідності у коштовному обладнанні роблять легку атлетику одним з найпопулярніших видів спорту у світі. Легка атлетика складається, переважно, з індивідуальних дисциплін за виключенням естафетних стартів та змагань, в яких додаються індивідуальні показники спортсменів задля визначення команди-переможця (наприклад, у кросі).

Тема 2. Баскетбол

Баскетбол є одним із засобів фізичного розвитку і виховання молоді. Спортивна командна гра з м'ячем, який закидають руками в кільце із сіткою (кошик) закріплене на щиті на висоті 3 метри 05 сантиметрів над майданчиком. Грають дві команди по 5 осіб на майданчику 28х15 м. На коротких сторонах майданчика укріплені на щитах на висоті 305 см «кошики» – металеві кільця діаметром 45 см з мотузяною сіткою без дна. Переможцем визнається команда, якій вдалось більше число разів закинути м'яч у «кошик» супротивників. Для баскетболу 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

Атлетична гімнастика – це система вправ, що розвиває силу, в поєднанні з всебічною фізичною підготовкою, що направлена на зміцнення здоров'я. При раціональних методах тренування заняття атлетичною гімнастикою сприяють гармонійному поєднанню сили, витривалості, спритності, що відбивається на зовнішності людини. Заняття атлетичною гімнастикою виховують сильних, наполегливих, впевнених у своїх силах людей.

Модуль 2

Тема 4. Волейбол

Волейбол – неконтактний, комбінаційний вид спорту, де кожен гравець має власну спеціалізацію на майданчику. Найважливішими якостями для гравців у волейбол є стрибучість для можливості високо піднятися над сіткою, реакція, координація,

фізична сила для ефективного твору атакуючих ударів. Дві команди, кожна з яких складається із шести гравців, ведуть гру на майданчику, розмір якого становить 18х9 м, розділеному навпіл сіткою, натягнутою на висоті 2 м 24 см для жінок і 2 м 43 см для чоловіків. Волейбол є олімпійським видом спорту.

Волейбол – командна спортивна гра, в процесі якої дві команди змагаються на спеціальному майданчику, розділеному сіткою, прагнучи направити м'яч на сторону суперника так, щоб він приземлився на майданчику супротивника (добити до підлоги), або гравець команди, що захищається, припустився помилки. При цьому для організації нападу гравцям однієї команди дається не більше трьох торкань м'яча поспіль (на додаток до торкання на блоці).

Тема 5. Колове тренування

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.

Характерною рисою методу колового тренування є почергове дозоване виконання комплексу із 6-10 вправ (станцій), тренувальний вплив яких спрямований на розвиток конкретної рухової якості чи певних функціональних систем організму. Тренувальне завдання складається із 2-4-разового повторення певного комплексу за точно визначений час. При цьому в залежності від завдання 2-4 рази виконується одна і та ж вправа, а потім у тому ж режимі 2-га, 3-тя і т. д., або на кожній станції робиться по одному підході, і в такому варіанті весь комплекс (всі станції) повторюється кілька разів.

Тема 6. Футбол/Атлетична гімнастика

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.

У футбол грають на прямокутному полі з воротами на кожному кінці. Мета гри полягає в тому, щоб забити м'яч у ворота протилежної команди. Гравцям не дозволено торкатися м'яча руками, поки він перебуває в грі, якщо вони не воротарі (і тільки тоді, коли він перебуває в їхньому штрафному майданчику), або під час укидання м'яча. Інші гравці здебільшого використовують свої ноги, щоб завдати вдару або передати м'яч, але можуть також використовувати голову і тулуб. Команда, яка забиває більше голів до кінця матчу – виграє його. Якщо жодна команда не забила м'яч, або рахунок однаковий, то оголошується нічия, або гра переходить у додатковий час, або пенальті, залежно від формату змагань.

Атлетична гімнастика – це система фізичних вправ. Заняття атлетичною гімнастикою сприяють розвитку сили, витривалості, гармонійному розвитку м'язів усього тіла. Атлетична гімнастика зміцнює здоров'я, рятує від багатьох фізичних вад (сутулість, впалі груди, неправильна постава, слаборозвинені м'язи й ін.). Режим вправ у сполученні з раціональним харчуванням дозволяє позбутися від зайвих жирових відкладень або додати у вазі в тих випадках, коли це необхідно.

Розділ 4. Тематичний план навчальної дисципліни

Таблиця 4. Тематичний план навчальної дисципліни

Назва теми (лекції) та питання теми (лекції)	Кількість годин	Назва теми та питання практичного заняття	Кількість годин	Завдання самостійної роботи у розрізі тем	Кількість годин
Модуль 1					
		Тема 1.1 Легка атлетика 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	Оздоровча ходьба, оздоровчий біг	3
		Тема 1.2 Легка атлетика 1. Вивчення та вдосконалення техніки стрибків у довжину. 2. Розвиток і вдосконалення швидкісно-силових якостей.	2	Оздоровча ходьба, оздоровчий біг	3
		Тема 2.1 Баскетбол 1. Бесіда. 2. Фізична підготовка: Загальна фізична підготовка. 3. Вивчення та вдосконалення техніки гри.	2	Ознайомлення з правилами гри баскетбол. ЗФП	3

Назва теми (лекції) та питання теми (лекції)	Кількість годин	Назва теми та питання практичного заняття	Кількість годин	Завдання самостійної роботи у розрізі тем	Кількість годин
		4. Спеціальна фізична підготовка.			
		Тема 2.2 Баскетбол 1. Фізична підготовка: Загальна фізична підготовка. 2. Вивчення та вдосконалення техніки гри. 3. Спеціальна фізична підготовка.	2	Ознайомлення з правилами гри баскетбол. ЗФП	3
		Тема 3 Атлетична гімнастика 1. Розвиток координації рухів. 2. Розвиток силової витривалості м'язів черевного пресу, стегон, сідниць, спини. 3. Розвиток гнучкості.	4	Виконання вправ для розвитку сили м'язів.	6
Модуль 2					
		Тема 4.1 Волейбол 1. Історія розвитку і виникнення волейболу 2. Техніка безпеки на заняттях та попередження травматизму. 3. Фізична підготовка: Загальна фізична підготовка. 4. Технічна підготовка. Стійки 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	Ознайомлення з правилами гри волейбол. ЗФП	3

Назва теми (лекції) та питання теми (лекції)	Кількість годин	Назва теми та питання практичного заняття	Кількість годин	Завдання самостійної роботи у розрізі тем	Кількість годин
		Тема 4.2 Волейбол 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 швидко-силових якостей. Тактична підготовка.	2	Ознайомлення з правилами гри волейбол. ЗФП	3
		Тема 5.1 Колове тренування 1. Бесіда. 2. Фізична підготовка. Загальна фізична підготовка. 3. Вивчення та вдосконалення комплексу №1, 2. 4. Виконання вправ для зміцнення м'язів черевного пресу 5. Гнучкість	2	Виконання вправ для розвитку силової витривалості.	3
		Тема 5.2 Колове тренування 1. Фізична підготовка. Загальна фізична підготовка. 2. Вивчення та вдосконалення комплексу №3. 3. Виконання вправ для зміцнення м'язів черевного пресу 4. Гнучкість	2	Виконання вправ для розвитку силової витривалості.	3
		Тема 6.1 Футбол (чоловіки)* 1. Правила гри у футбол. 2. Техніка безпеки на заняттях.	2*	Ознайомлення з правилами гри футбол. ЗФП	3

Назва теми (лекції) та питання теми (лекції)	Кількість годин	Назва теми та питання практичного заняття	Кількість годин	Завдання самостійної роботи у розрізі тем	Кількість годин
		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.			
		Тема 6.2 Футбол (чоловіки)* 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*	Ознайомлення з правилами гри футбол. ЗФП	3
		Тема 6.2 Атлетична гімнастика (жінки)** 1. Розвиток координації рухів. 2. Розвиток силової витривалості м'язів черевного пресу, грудей, біцепсу, трицепсу, м'язів гомілки 3. Розвиток гнучкості.	4**	Виконання вправ для розвитку сили м'язів.	6

Розділ 5. Система оцінювання знань студентів

**Таблиця 5. Розподіл балів за результатами вивчення
навчальної дисципліни**

Види робіт	Максималь на кількість балів
1 семестр	
Модуль 1: відвідування занять (36 балів); завдання самостійної роботи (54 балів); поточна модульна робота (10 балів)	100
Підсумковий контроль: ПМК (залік)	
2 семестр	
Модуль 2: відвідування занять (36 балів); завдання самостійної роботи (54 балів); поточна модульна робота (10 балів)	100
Підсумковий контроль: ПМК (залік)	

**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	добре
74-81	C	
64-73	D	задовільно
60-63	E	
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Розділ 6. Інформаційні джерела

Основні

1. Артюшенко О. Ф. Легка атлетика: навч. посіб. [для студ. ф-тів фіз. культури] / О. Ф. Артюшенко, А. І. Стеценко. – Черкаси, 2006. – 424 с.
2. Атлетична гімнастика: навчальний посібник для самостійної роботи студентів / Т.В. Кондес. – Київ: Університет економіки та права «КРОК», 2015. – 43 с.
3. Борисов О.О. Основи теорії методики викладання волейболу і футболу. Навальний посібник / О. О. Борисов. – Київ, 2004. – 664 с.
4. Вознюк Т. В. Волейбол у закладах вищої освіти: навчальний посібник / Т. В. Вознюк, А. А. Ковальчук, О. В. Ковальчук. – Вінниця: ТОВ «Твори», 2019. – 280 с.
5. Горбуля В. Б. Баскетбол: техніка гри в нападі та методика навчання / В.Б.Горбуля, В.О.Горбуля, Г.О.Єсіонова. – Запоріжжя. ЗНУ, 2007. – 96 с.
6. 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.
7. Зотов А. В. Атлетична гімнастика: навчальний посібник / А. В. Зотов, В. І. Терещенко. – К., 2004. – 160с.
8. 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.
9. 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.
10. Пустовалов В. О. Волейбол (теорія і методика навчання): навчальнометодичний посібник / В. О.Пустовалов. – Черкаси. 2011. –65 с.
11. Соломонко В. В. Футбол: навчальний посібник / В. В. Соломонко, Г. А. Лісенчук, О. В. Соломонко. – К. : Олімпійська література, 2005. - 294 с.
12. Терещенко В. І. Атлетична гімнастика / В. І. Терещенко, О. В. Терещенко, І. Й. Малинський. – Ірпінь : Національна академія ДПС України, 2011. – 234 с.
13. 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.
14. Терещенко В. І. Спеціальніправи легкоатлета : навч. посібник / В. І. Терещенко. – Ірпінь : Національна академія ДПС України, 2014. – 215 с.
15. Терещенко В. І. Фізична підготовка студентів засобами легко атлетики : навч. пос. / В. І. Терещенко, О. В. Терещенко. – Ірпінь : Національна академія ДПС України, 2012. – 316 с.

Додаткові

16. Обґрунтування рівнів та етапів фізичних навантажень студенток спеціальних медичних груп із захворюваннями серцево-судинної системи : навч.-метод. посіб. / О.Ю. Іваночко, А.В. Магльований. – Львів: Вид. ЛДУФК, 2008. – 56 с.
17. Основи методики розвитку рухових якостей : навч. посіб. / М.М. Линець. – Львів: Штабар, 2005. – 207 с.

18. Працездатність студентів: оцінка, корекція, управління. А.В. Магльований, Г.Б. Сафронова, Г.Д. Галайтатий, Л.А. Белова. – Львів:Львівська політехніка, 1997. – 126 с.

19. Силова підготовка студентів та школярів / В.Д. Мартин, А.В. Магльований, П.П. Ревін, В.С. Портах. – Львів: ЛігаПрес, 2005. – 108 с.

20. Теорія і методика фізичного виховання : підр. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2-х томах / Т. Ю. Крущевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 390 с. – Т. 2. – 367 с.

21. Фізична реабілітація, спортивна медицина : підручник для студ. вищих мед. навч. закладів / В. В. Абрамов, В. В. Клапчук, О. Б. Неханевич, А.В.Магльований [та ін.] ; за ред. професора В. В. Абрамова та доцента О. Л. Смирнові. – Дніпропетровськ, Журфонд, 2014. – 456 с.

22. Шиян Б.М., Папуша В.Г. Теорія фізичного виховання. – Тернопіль: Збруч, 2000. –184 с.

Розділ 7. Програмне забезпечення навчальної дисципліни

1. Спеціалізоване програмне забезпечення комп'ютерної підтримки освітнього процесу з навчальної дисципліни, яке включає перелік конкретних програмних продуктів – відсутнє.

2. Дистанційний курс «Фізичне виховання», який розміщено у програмній оболонці Moodle на платформі Центру дистанційного навчання ПУЕТ (<https://el.puet.edu.ua/>).