

ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
«ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»

Кафедра Обліку і оподаткування



«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Декан економічного факультету  
Вікторія КРИКУНОВА

«27» серпня 2020 року

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ**

	(назва навчальної дисципліни)
освітній ступінь	молодший бакалавр
спеціальність	(молодший бакалавр, бакалавр, магістр) 071 Облік і оподаткування
освітня програма	(шифр і назва спеціальності) «Облік і оподаткування»
факультет	(назва освітньої програми) економічний (назва факультету)

2020 – 2021 навчальний рік

Робоча програма \_\_\_\_\_ дисципліни «Фізичне виховання» \_\_\_\_\_ для  
(назва навчальної дисципліни)  
 здобувачів вищої освіти, що навчаються за освітньою програмою  
 «Облік і оподаткування», спеціальністю \_\_\_\_\_ 071 «Облік і оподаткування»  
(назва освітньої програми) (шифр і назва спеціальності)

Розробники: (вказати авторів, їхні посади, наукові ступені та вчені звання)

*Лишевська Валентина Михайлівна, доцент кафедри загальнооекономічної підготовки,  
 к.ф.в.с., доцент., Шаповал Сергій Іванович, старший викладач кафедри  
 загальнооекономічної підготовки*

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри \_\_\_\_\_ загальнооекономічної  
 підготовки

Протокол від „ 27 ” \_\_\_\_\_ серпня \_\_\_\_\_ 20 20 року № 1

Схвалено науково-методичною комісією спеціальності

Протокол від „ 27 ” \_\_\_\_\_ серпня \_\_\_\_\_ 20 20 року № 1

Затверджено на Вченій раді факультету \_\_\_\_\_ економічного

Протокол від „ 27 ” \_\_\_\_\_ серпня \_\_\_\_\_ 20 20 року № 1

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_ загальнооекономічної  
 підготовки

„ 27 ” \_\_\_\_\_ серпня \_\_\_\_\_ 20 20 року

  
(підпис)

Аверчева Н.О.  
(прізвище та ініціали)

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 4	Галузь знань <u>07 «Управління та адміністрування»</u> (шифр і назва)	Обов'язкова	
Змістових частин – 4	Спеціальність: <u>071 Облік і оподаткування</u>	Рік підготовки:	
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ (назва)		1-	-й
Загальна кількість годин – 120		Семестр	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 2		1- 2-й	-й
	Лекції		
	год.	год.	
	Практичні, семінарські		
	60 год.	год.	
	Лабораторні		
	год.	год.	
	Самостійна робота		
	60 год.	год.	
	Індивідуальні завдання: год.		
Вид і форма контролю: залік			
	Освітній ступінь: <u>Молодший бакалавр</u>		

\* Примітка:

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить

для денної форми навчання –

для заочної форми навчання –

## 1. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою викладання дисципліни є сприяння вищій школі у підготовці інтелігентних, високоосвічених, здорових, гармонійно розвинених, компетентних у вибраній спеціальності фахівців агропромислового комплексу з високою і громадською позицією, готових до довголітньої високопродуктивної праці і захисту інтересів Держави України.

Завдання:

- виховання потреби у студентів до фізичного самовдосконалення та систематичних заняттях фізичними вправами протягом всього життя;
- набуття знань з основ теорії, методики та організації фізичного виховання в системі забезпечення здорового способу життя і навчання прикладному їх використанню по удосконаленню свого організму та членів своєї родини, сім'ї;
- формування практичних умінь і навичок з основ методики самоконтролю в процесі вдосконалення, оцінки фізичного стану та рівня фізичної підготовленості;
- включення студентів університету в реальну фізкультурно-спортивну діяльність для творчого засвоєння цінностей фізичної культури і спорту;
- набуття теоретичних знань та вдосконалення спортивно-технічних умінь і навичок в обраному виді спорту, підвищення функціональних можливостей організму, розвиток і вдосконалення фізичних якостей та спортивної майстерності.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

**знати:** основні положення організації навчального процесу з фізичного виховання, основні компоненти здорового способу життя, основи методики самоконтролю в процесі занять фізичними вправами, теоретико-методичні основи оздоровчого тренування.

**вміти:** використовувати у соціально-професійній, фізкультурно-спортивній діяльності та у сімейному житті знання й уміння і навички набуті в процесі навчання в університеті.

За результатами вивчення дисципліни фізичне виховання у студентів формуються такі компетентності:

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.

Здатність до розуміння важливості збереження здоров'я і працездатності працівників, застосовуючи знання з безпеки життєдіяльності у професійній діяльності.

Зберігати і 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 образу життя.

## Програмні компетентності

ЗК04 Здатність працювати як самостійно, так і в команді

ЗК12 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.

СК11 Здатність до розуміння важливості збереження здоров'я і працездатності працівників, застосовуючи знання з безпеки життєдіяльності у професійній діяльності.

## Програмні результати навчання

ПРН15 Дотримуватися здорового способу життя, безпеки життєдіяльності співробітників та здійснювати заходи щодо охорона праці.

ПРН19 Зберігати і 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 образу життя.

## 2. Програма навчальної дисципліни (I семестр)

### Змістова частина: Легка атлетика та спортивні ігри

#### Тема 1. Легка атлетика (біг на короткі дистанції - 100м.).

Ознайомити студентів з обсягом практичного матеріалу, вимогами та навчальними нормативами. Продовжувати навчати виконувати комплекс загально-розвивальних вправ. Продовжувати навчати виконувати спеціальні вправи легкоатлета. Ознайомити з технікою бігу на короткі дистанції.

#### Тема 2. Легка атлетика (стрибки у довжину з місця).

Продовжувати навчати техніці виконання низького старту, бігу по дистанції та фінішуванню в бігу на 100 м. Продовжувати навчати техніці виконання стрибка у довжину з місця. Сприяти розвитку фізичних якостей стрибучості, швидкості та загальної витривалості.

#### Тема 3. Легка атлетика (біг на середні дистанції).

Ознайомити студентів з обсягом практичного матеріалу, вимогами та навчальними нормативами. Продовжувати навчати виконувати комплекс загально-розвивальних вправ. Продовжувати навчати виконувати спеціальні вправи легкоатлета. Ознайомити з технікою бігу на середні дистанції.

Тема 4. Спортивні ігри (баскетбол), прийом та передача м'яча двома руками на місці та під час руху.

Ознайомити студентів з обсягом теоретичного та практичного матеріалу, вимогам та нормативам з баскетболу. Ознайомити і навчити виконувати спеціально-підготовчі вправи баскетболістів. Продовжувати навчати способам пересуванням у баскетболі. Продовжувати навчати прийому та передачі м'яча

двома руками на місці та під час руху та кидку м'яча двома руками. Закріпити вивчені елементи техніки у навчальних двосторонніх іграх 2\*2, 3\*3. Сприяти розвитку фізичних якостей швидкості, спритності, сили, витривалості та координації рухів.

**Тема 5.** Спортивні ігри (волейбол), прийом і передача м'яча двома руками зверху та однією і двома руками знизу.

Ознайомити та навчати техніці виконання прийому та передачі м'яча двома руками зверху. Ознайомити та навчати техніці виконання прийому та передачі м'яча однією та двома руками знизу. Ознайомити з рухливими іграми та підготовчими вправами для виконання прийому і передачі м'яча двома руками зверху та однією і двома руками знизу.

**Тема 6.** Спортивні ігри (волейбол), нижня пряма та нижня бокова подачі.

Ознайомити та навчати техніці виконання нижньої прямої та нижньої бокової подач. Ознайомити та навчати техніці виконання верхньої прямої подачі. Закріпити вивчені елементи техніки у навчальних двобічних іграх. Сприяти розвитку фізичних якостей спритності, швидкісної реакції, стрибучості та швидкісно-силовим якостям.

### **3. Програма навчальної дисципліни (II семестр)**

**Змістова частина: Спортивні ігри та легка атлетика .**

**Тема 1.** Спортивні ігри (волейбол). Передача м'яча двома руками зверху.

Ознайомити та навчати виконання комплексу вправ для вивчення та удосконалення прийому і передачі м'яча двома руками зверху. Ознайомити та навчати виконання комплексу вправ для вивчення та удосконалення прийому і передачі м'яча двома руками знизу. Сприяти розвитку фізичних якостей спритності, швидкісної реакції, стрибучості та швидкісно-силовим якостям.

**Тема 2.** Спортивні ігри (волейбол). Нижня пряма подача.

Ознайомити та навчати техніці виконання нижньої прямої та нижньої бокової подач. Ознайомити та навчати техніці виконання верхньої прямої подачі. Закріпити вивчені елементи техніки у навчальних двобічних іграх.

Сприяти розвитку фізичних якостей спритності, швидкісної реакції, стрибучості та швидкісно-силовим якостям.

**Тема 3.** Спортивні ігри (баскетбол). Прийом. та передача м'яча двома руками на місці.

Вдосконалення техніки пересування у баскетболі. Продовжувати вдосконалювати техніку прийому та передачі м'яча двома руками на місці та під час руху та кидку м'яча двома руками. Закріпити вивчені елементи техніки у навчальних двосторонніх іграх 2\*2, 3\*3. Сприяти розвитку фізичних якостей швидкості, спритності, сили, витривалості та координації рухів.

**Тема 4.** Легка атлетика. Метання гранати

Вдосконалювати техніку метання гранати. Сприяти розвитку фізичних якостей. Сприяти розвитку загальної фізичної підготовленості.

**Тема 5.** Легка атлетика. Біг по віражу.

Вдосконалення техніки виконання стрибка у довжину з місця. Вдосконалення техніки виконання низького старту. Продовжувати навчати техніці бігу по віражу. Сприяти розвитку фізичних якостей сили, стрибучості, швидкості та загальної витривалості.

**Тема 6.** Легка атлетика. Біг на довгі дистанції.

Вдосконалювати техніку та тактику бігу на довгі дистанції. Сприяти розвитку фізичних якостей. Сприяти розвитку загальної фізичної підготовленості.

#### 4. Структура навчальної дисципліни (I семестр)

Назви змістових частин і тем	Кількість годин												
	I семестр												
	денна форма						заочна форма						
	усього	у тому числі					усього	у тому числі					
л		п	лаб	інд	с.р.	л		п	лаб	інд	с.р.		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
<b>Змістова частина 1.</b>													
Тема 1. Легка атлетика	12		6			6							
Тема 2. Легка атлетика	8		4			4							
Тема 3. Легка атлетика	8		4			4							
Разом за змістовою частиною 1	28		14			14							
<b>Змістова частина 2.</b>													
Тема 4. Спортивні ігри (баскетбол)	12		6			6							
Тема 5. Спортивні ігри (волейбол)	12		6			6							
Тема 6. Спортивні ігри (волейбол)	8		4			4							
Разом за змістовою частиною 2	32		16			16							
ІНДЗ			-	-		-			-	-	-		
<b>Усього годин</b>	<b>60</b>		<b>30</b>			<b>30</b>							

### 5. Структура навчальної дисципліни (II семестр)

Назви змістових частин і тем	Кількість годин											
	II семестр											
	денна форма						заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
л		п	лаб	інд	с.р.	л		п	лаб	інд	с.р.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>Змістова частина 1.</b>												
Тема 1. Спортивні ігри (волейбол)	12		6			6						
Тема 2. Спортивні ігри (волейбол)	8		4			4						
Тема 3 Спортивні ігри (баскетбол)	8		4			4						
Разом за змістовою частиною 1	28		14			14						
<b>Змістова частина 2.</b>												
Тема 4 Легка атлетика	12		6			6						
Тема 5. Легка атлетика	12		6			6						
Тема 6. Легка атлетика	8		4			4						
Разом за змістовою частиною 2	32		16			16						
ІНДЗ			-	-		-			-	-	-	
<b>Усього годин</b>	60		30			30						

### 6. Контрольні нормативи (III семестр)

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Біг 100 м (сек.)	4
2	Біг 1000 м (сек.)	4
3	Біг 500 м (сек.)	4
4	Стрибок у довжину з місця	4
5	Нахили тулуба вперед з пол. сидячі ( см )	4
6	Піднімання в сід з положення лежачи (1хв) раз	4
7	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (раз)	4
8	6-хвилинний біг	2



### 7. Контрольні нормативи (IV семестр)

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Вис на зігнутих руках (сек.)	4
2	Присіди на лівій та правій нозі (раз.)	4
3	Нахили тулуба вперед з пол. стоячи на лаві (см.)	4
4	Човниковий біг 4 x 9 м (с.)	4
5	Метання гранати	4
6	Біг 3000 м (чол.) Біг 2000 м (жін.)	4
7	6-хвилинний біг	3
8	Стрибки у довжину з розбігу	3

### 8. Самостійна робота (I-II семестри)

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Виконання під час навчального процесу, а також приготуванні самостійних завдань із теоретичних дисциплін, вправ малих форм активного відпочинку (фізкультурні хвилинки, фізкультурні мікро паузи)	10
2	Виконання мінімального обсягу занять тижневого рухового навантаження	10
3	Виконання додаткових фізичних вправ у поза навчальні години за завданням викладача (визначається індивідуально для кожного студента окремо)	10
4	Участь у змаганнях, спортивних вечорах, фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходах факультету, університету	10
5	Самостійне оволодіння знаннями основ методики спортивного тренування, зміцнення здоров'я, ведення здорового способу життя тощо	10
6	Самостійне оволодіння знаннями, уміннями та навичками розвитку професійно-прикладних психофізичних якостей необхідних у майбутній професійній діяльності	10
	Разом	60

## 14. Індивідуальні завдання

### Тематика рефератів

Для студентів відділення реабілітації та тих студентів, які не можуть виконувати практичні нормативи пропонується написання рефератів за тематикою нозологічних ознак захворювання:

1. Фізичні навантаження та відпочинок
2. Фізична культура як фактор формування здорового способу життя особистості
3. Фізична культура і спорт в умовах науково-технічного прогресу
4. Фізична культура і спорт як важливий фактор зміцнення здоров'я молоді
5. Фізична культура в режимі праці та відпочинку студентів
6. Вправи для розвитку гнучкості, швидкості, витривалості, виправлення постави
7. Емоції і здоров'я під час фізичних навантажень
8. Засоби і методи фізичного виховання у ВНЗ
9. Засоби фізичного виховання. Часові характеристики рухів

## 15. Методи навчання

1. Методи використання слова.
2. Методи демонстрації.
3. Практичні методи.
4. Методи навчання рухових дій (загалом або в цілому, частинами, методи підвідних вправ).
5. Методи відповідних вправ використовують як допоміжні.
6. Метод удосконалення рухових дій і функціональних можливостей організму (ігровий і змагання).
7. Методи вдосконалення фізичних якостей (безперервний, інтервальний, повторний, комбінований).
8. Метод використання слова.
9. Метод демонстрації.

## 16. Методи контролю

Система оцінювання знань, вмінь і навичок студентів передбачає оцінювання всіх форм навчання дисципліни. Перевірку й оцінювання знань студентів проводиться в наступних формах:

1. Оцінювання роботи студентів у процесі практичних занять.
2. Оцінювання, засвоєння завдань для самостійної роботи.
3. Проведення поточного контролю.
4. Проведення підсумків здачі контрольних нормативів.

Засоби контролю та структура залікового кредиту для студентів денної форми навчання наведені в табл. 17.

### 17. Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота												Сума
Змістовна частина №1						Змістовна частина № 2						
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12	
10	10	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	100

T1, T2 ... T9 – теми змістових частин.

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
90 – 100	<b>A</b>	зараховано
82-89	<b>B</b>	
74-81	<b>C</b>	
64-73	<b>D</b>	
60-63	<b>E</b>	
35-59	<b>FX</b>	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	<b>F</b>	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

### 18. Методичне забезпечення

1. Лишевська В.М. Методика проведення занять в спеціальній медичній групі ( комплекси вправ). Методичні розробки для проведення теоретичних занять із дисципліни «Фізичне виховання». Херсон: РВВ «Колос» ХДАУ, 2018. 38 с.

2. Лишевська В.М. Методичні рекомендації. Організація і проведення занять в спеціальній медичній групі. Херсон. РВВ «Колос». ХДАУ 2018.35 с.

3. Лишевська В.М. Методика тестування в дослідженнях з фізичної культури. Методичні розробки для проведення теоретичних занять із дисципліни «Фізичне виховання». Херсон: РВВ «Колос» ХДАУ, 2017. 55 с.

## 19. Рекомендована література

### Базова

1. Гринчук А.А. Удосконалення техніко-тактичної майстерності у студентів-баскетболістів у вищих навчальних закладах / А.А. Гринчук, Ю. С. Чехівська, О.А. Гуренко. //Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. 2018. №6. С. 85–89.
2. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Том 2. Методика фізичного виховання різних груп населення: навч. посібник. Вид. Олімпійська література, 2017. 368 с.
3. Лишевська В.М., Шаповал С.І. Методика розвитку силових здібностей студентів. Методичні розробки для проведення теоретичних занять із дисципліни “Фізичне виховання”. Херсон: РВВ «Колос»ХДАУ, 2016. 32 с.
4. Лишевська В.М. Силові здібності людини: навч. посібник. Херсон, Вид ТОВ «Айлант», 2018. 275 с.
5. Лишевська В.М. Шаповал С.І., Петрушкевич І.І. Словник спортивних термінів із загальної фізичної підготовки для здобувачів вищої освіти (навчальна дисципліна «Фізичне виховання»). Херсон: «ОЛДІ-ПЛЮС», 2020. 207 с.
6. Stanislav Prysiazhniuk, Dmytro Oleniev, Anzhela Tiazhyna, Mykola Popov, Oksana Hunchenko, Yuriy Parczewskyy, Oleksandr Pryimakov, Valentyna Lyshevska, Valeriy Krasnov, Erzy Ejder1 , Ihor Bloschynskyi, Kostiantyn Prontenko. Formation of heath preserving competence of students of higher educational institutions of information technologies specialties. Ali Reza Amani, PhD, Sport Science, Iran International Journal of Applied Exercise Physiology [www.ijaep.com](http://www.ijaep.com) 2019. Vol. 8 (3.1). P.274-283. <http://ijaep.com/Journal/vol.8.3.1.pdf>
7. Stanislav Prysiazhniuk, Dmytro Oleniev, Anzhela Tiazhyna, Mykola Popov, Viacheslav Semerun, Yuriy Parczewskyy, Oksana Antonyuk, Valentyna Lyshevska, Valeriy Krasnov, Viacheslav Parkhomenko1, Ihor Bloschynskyi. Methods of Development of Physical Qualities of Schoolchildren of the Sixth Grade Depending on the Volume of the Physical Activity / Ali Reza Amani, PhD, Sport Science, Iran International Journal of Applied Exercise Physiology [www.ijaep.com](http://www.ijaep.com).2019. Vol. 8 (3.1). P.89 – 97. <http://ijaep.com/Journal/vol.8.3.1.pdf>

### Допоміжна

1. Лишевська В.М. Теоретична підготовка у спорті. *Науковий журнал .- Virtus: Scientific Journal / Editor-in-Chief М.А. Zhurba.* 2020. № 41.С. 89-92. <http://virtus.conference-ukraine.com.ua/Journal41.pdf>
2. Лишевська В.М., Шаповал С.І. Координаційні здібності студенток спеціальних медичних груп. *Науковий журнал. Virtus: Scientific Journal / Editor-in-Chief М.А. Zhurba.* 2020. № 43. С. 121 -123. <http://virtus.conference-ukraine.com.ua/Journal43.pdf>
3. Лишевська В.М. Підвищення рівня фізичної підготовленості спортсмена (координація рухів). *Науковий журнал .Virtus: Scientific Journal / Editor-in-Chief*

*M.A. Zhurba.* 2020. № 40.С. 95-97. <http://virtus.conference-ukraine.com.ua/Journal40.pdf>

4. Нагорна А.Ю., Андреева О. В., Лишевська В.М. Корекція показників фізичного стану жінок другого періоду зрілого віку з надлишковою масою тіла в процесі занять оздоровчим фітнесом. - Науково-педагогічні проблеми фізичної культури(фізична культура і спорт) К.: 2020. Випуск 7(127) 20 С. 129-134. <http://dspace.ksau.kherson.ua/handle/123456789/4824>

5. Андреева О. В., Максименко А.О., Лишевська В.М. Сучасні підходи до використання фітнес-технологій як засобу корекції фізичного стану підлітків - Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) К: 2020. Випуск 7(127) 20 С.9-13. <http://dspace.ksau.kherson.ua/handle/123456789/4825>