

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ АГРАРНО-ЕКОНОМІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра публічного управління та права

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан економічного факультету

Вікторія КРИКУНОВА
«01» *березня* 2021 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ОК 05 ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

(назва навчальної дисципліни)

освітній рівень

початковий рівень (короткий цикл)

(початковий рівень (короткий цикл), бакалавр, магістр)

спеціальність

081 «Право»

(шифр і назва спеціальності)

освітня програма

«Право»

(назва освітньо-професійної програми)

факультет

економічний

(назва факультету)

2021 – 2022 навчальний рік

Робоча програма з дисципліни «Фізичне виховання» для здобувачів вищої освіти, що навчаються за освітньо-професійною програмою «Право», спеціальності 081 Право.

Розробники:

Шалар Олег Григорович, доцент кафедри загальноєкономічної підготовки, к.п.н., доцент.

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри загальноєкономічної підготовки

Протокол № 1 від «21» серпня 2021 року

Схвалено методичною комісією економічного факультету

Протокол № 1 від «01» ВЕРЕСНЯ 2021 року

Затверджено на вченій раді економічного факультету

Протокол № 1 від «01» ВЕРЕСНЯ 2021 року

В.о. завідувача кафедри

«01» ВЕРЕСНЯ 2021 року



Наталія АВЕРЧЕВА

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітній рівень	Характеристика освітнього компонента	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 4	Галузь знань 08 Право (шифр і назва)	Обов'язкова компонента	
Змістових частин – 4	081 Право	Рік підготовки:	
		1-й	
Загальна кількість годин – 120		Семестр	
		1-2	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 2	Освітній рівень: початковий (короткий цикл)	Лекції	
		-	
		Практичні, семінарські	
		60 год.	
		Лабораторні	
		-	
		Самостійна робота	
60 год.			
Вид контролю: залік			

* Примітка:

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної роботи становить

для денної форми навчання – 1/1

2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання» розроблена для здобувачів вищої освіти спеціальності 081 Право, рівня молодший бакалавр.

Мета викладання дисципліни полягає в набутті необхідних рухових вмінь та навичок, розвитку основних фізичних якостей та формуванні знань і вмінь стосовно розуміння необхідності формування фізичної культури як системної якості особистості, невід'ємного компонента загальної культури майбутнього фахівця, здатного реалізувати її в навчальній, соціально-професійній діяльності й готових до довголітньої високопродуктивної праці.

Завдання:

- виховання потреби у здобувачів до фізичного самовдосконалення та систематичних заняттях фізичними вправами протягом всього життя;
- розширення фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості, що визначають психофізичну готовність до життєдіяльності й обраній професії;
- формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, формування здорового способу життя;
- зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичної підготовленості, працездатності протягом всього періоду навчання;
- вивчення системи практичних умінь і навичок занять головними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності, зберігання і зміцнення здоров'я, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості;
- включення студентів університету в реальну фізкультурно-спортивну діяльність для творчого засвоєння цінностей фізичної культури і спорту.

За результатами вивчення дисципліни «Фізичне виховання» у студентів формуються наступні **компетентності**:

ЗК 5. Здатність до самоконтролю та само оцінювання.

ЗК 9. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості, цивільної безпеки та охорони праці.

Під час вивчення даної освітньої компоненти у здобувачів повинні сформуватись наступні **програмні результати навчання**:

ПРН 11. Уміти підтримувати та розвивати фізичне та моральне здоров'я, захищати особисте життя в умовах впливу негативних факторів зовнішнього середовища. Здатність організувати роботу відповідно до вимог охорони праці.

3. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ЗМІСТОВА ЧАСТИНА 1. ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Тема 1. Організація занять з фізичного виховання в ХДАЕУ

Повідомлення правил техніки безпеки під час занять, організацію спортивно-масової роботи в ХДАЕУ. Підвищення рівня фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти. Комплекс загально розвиваючих вправ. Вправи для підвищення рівня фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти.

Тема 2. Розвиток різних видів швидкісних якостей.

Біг з різних вихідних положень: а) сидячи (правим, лівим боком, спиною вперед); б) лежачи обличчям вниз або вгору; в) з упору лежачи, лежачи головою в протилежну сторону (щодо напрямку руху). Біг з максимальною швидкістю на 30-60 м. Біг з граничною швидкістю з «ходу»: 10-30 метрів. Піднімання тулуба в сід з положення лежачи.

Тема 3. Розвиток загальної та спеціальної витривалості.

Біг по пересічній місцевості (з використання рівномірного, інтервального повторного методу). Біг в повільному темпі в чергуванні з ходьбою. Вправи зі скакалкою (стрибки на двох ногах). Рухливі ігри та естафети для розвитку витривалості.

Тема 4. Розвиток активної та пасивної гнучкості.

Комплекс загально розвиваючих вправи спрямований на розвиток активної гнучкості. Розвиток гнучкості активної та пасивної під час виконання вправ в парах, трійках. Розвиток пасивної гнучкості під час виконання вправ на гімнастичних килимках. Комплекс вправ для розвитку гнучкості на гімнастичній стінці. Рухливі ігри, що вимагають прояву гнучкості в різних суглобах.

Тема 5. Розвиток силових якостей різних м'язових груп.

Вправи для м'язів рук і плечового поясу: а) з обтяженням ваги власного тіла (згинання і розгинання рук в упорі лежачи, підтягування); б) з додатковим обтяженням (вправи з гантелями, вправи з джгутами, вправи зі штангою). Вправи для м'язів тулуба: а) виконання вправи "планка" з різних вихідних положень; б) з вихідного положення упор на паралельних брусах піднімання ніг до кута 90 градусів з різними рухами ногами. в) піднімання і опускання прямих і зігнутих ніг у висі на перекладині. Вправи для м'язів нижніх кінцівок: а) з положення стоячи на двох ногах піднімання на носки, на лівій і правій нозі; б) стоячи боком до гімнастичної стінки присідання на одній нозі; в) вправи в парах (присідання, стоячи спиною один до одного, тримаючись під руки; присідання з партнером, який сидить на плечах).

Тема 6. Розвиток різних видів координаційних якостей.

Розвиток здатності до збереження рівноваги (ходьба по лінії з обмеженням зорового контролю, стійка на одній нозі з обмеженням зорового контролю). Вправи для розвитку орієнтації в просторі (біг правим та лівим боком, спиною в

перед, біг зі зміною напрямку, біг в протилежному напрямку, біг по пересічній місцевості. Вправи для координації рухів (вправи для розвитку координації з різними м'ячами, скакалкою, гімнастичним обручем, фрисбі).

Тема 7. Складання контрольних нормативів.

Виконання контрольних нормативів - біг 100 м., нахил тулуба вперед з положення сидячи.

Тема 8. Складання контрольних нормативів.

Виконання контрольних нормативів - згинання та розгинання рук в упорі лежачи, піднімання тулуба в сід з положення лежачи за 1 хв.

ЗМІСТОВА ЧАСТИНА 2. СПОРТИВНІ ІГРИ (БАСКЕТБОЛ)

Тема 9. Навчання переміщень по майданчику в баскетболі.

Навчання стійці баскетболіста. Переміщення на місці (повороти, викрокування). Переміщення гравців по майданчику (ходьба приставними кроками, біг на зігнутих ногах, півоти вправо та вліво, стрибки). Поєднання різних способів переміщень. Рухливі ігри з елементами різних способів переміщень баскетболістів.

Тема 10. Навчання передач м'яча на місці та в русі.

Передачі м'яча двома руками від груди в парах, трійках, четвірках — одним та двома м'ячами. Передачі м'яча однією рукою від плеча з правої та лівої рукою на невеликій відстані та великій відстані. Передачі м'яча однією рукою з замахом на дальність та на влучність. Комплексні вправи до складу яких входять різні способи переміщень та різні способи передач м'яча. Естафети з елементами різних способів передач м'яча.

Тема 11. Навчання веденню м'яча на місці та в русі.

Ведення м'яча на місці (по одному удару в підлогу з правої та лівої сторони). Ведення м'яча за принципом Пп-Пл-Лл-Лл-Лп-Пп. Ведення м'яча однією рукою через лінію, лаву. Ведення м'яча в ходьбі, по прямій, та зі зміною напрямку руху. Ведення м'яча в поєднанні з обвідкою (обведення стійок). Рухливі ігри та естафети з елементами ведення м'яча на різній швидкості.

Тема 12. Навчання кидкам м'яча в кошик з місця та в стрибку.

Кидки м'яча в кошик з-під кільця з різних положень (справа, зліва, по центру). Кидки м'яча в кошик з одного кроку з різних положень. Кидки м'яча в кошик після передачі від партнера. Кидки м'яча в кошик з лінії штрафних кидків. Естафети з кидками м'яча в кошик з різних відстаней.

Тема 13. Вдосконалення елементів техніки гри в баскетбол.

Комплекс вправ до складу яких входять різні способи переміщень та різні способи передач м'яча. Комплекс вправ до складу яких входять різні способи ведення та передач м'яча. Комплекс вправ до складу яких входять різні способи ведення та кидків м'яча в кошик. Комплекс вправ до складу яких входять різні

способи передач та кидків м'яча в кошик.

Тема 14. Складання контрольних нормативів.

Виконання контрольних нормативів - стрибок у довжину з місця, ведення м'яча з обвідкою стійок на відстані 30 м.

Тема 15. Складання контрольних нормативів.

Виконання контрольних нормативів - передача м'яча двома руками від грудей в стінку за 30'', штрафний кидок (10 спроб).

ЗМІСТОВА ЧАСТИНА 3. СПОРТИВНІ ІГРИ (ВОЛЕЙБОЛ)

Тема 16. Навчання техніки переміщень у волейболі.

Переміщення уздовж сітки приставним кроком правим та лівим боком, теж саме, але переміщуючись спиною до сітки з поворотом на 180. Естафети з елементами переміщень в волейболі. Прискорення з місця на 5, 10, 15 м з різних вихідних положень. Виконання переміщень у вигляді човникового бігу на відстань 4 x 9 метрів.

Тема 17. Навчання техніки передач м'яча двома руками зверху.

Передачі м'яча партнеру двома руками зверху на невеликій відстані. Багаторазові передачі м'яча в стіну при повільному збільшені відстані до неї. Передачі м'яча в парах зі зміною вихідного положення. Естафети з передачами м'яча двома руками зверху. Серійні стрибки поштовхом однієї та двох ніг із діставанням предметів.

Тема 18. Навчання техніки прийому м'яча двома руками знизу.

Прийом м'яча двома руками знизу після підкидання його партнером на відстані 3-4 метри. Передачі м'яча двома руками знизу в парах з різною траєкторією польоту м'яча. Передачі м'яча двома руками знизу в стінку на відстані 2-3 метри. Естафети з використання прийомів м'яча двома руками знизу. Спеціальні вправи для розвитку стрибучості.

Тема 19. Навчання техніки подач в волейболі.

Виконання нижньої прямої подачі в стінку, партнеру. Виконання верхньої прямої подачі в стінку, партнеру. Виконання бокової подачі в стінку, партнеру. Виконання різних способів подач м'яча задану частину майданчику. Навчальна двостороння гра в волейбол.

Тема 20. Вдосконалення різних елементів техніки гри в волейбол.

Комплекс вправ до складу яких входять різні способи передач та переміщень в волейболі. Комплекс вправ до складу яких входять передачі м'яча двома руками зверху та прийом м'яча двома руками знизу. Комплекс вправ до складу яких входять різні способи подач м'яча та прийомів його двома руками з низу. Навчальна двостороння гра в волейбол.

Тема 21. Розвиток швидко-силових якостей та спеціальної

координації в волейболі. Різноманітні стрибкові вправи для розвитку швидкісно-силових якостей нижніх кінцівок. Стрибки на скакалці з різними завданнями. Пробігання човникових відрізків на різну відстань та різними способами. Пробігання чотирьох відрізків довжиною 9 метрів на максимальну швидкість різними способами.

Тема 22. Складання контрольних нормативів.

Виконання контрольних нормативів - стрибки через скакалку за 1', човниковий біг 4 x 9 метрів.

Тема 23. Складання контрольних нормативів.

Виконання контрольних нормативів - 20 передач м'яча в колі на собою з яких 10 двома руками зверху та 10 прийомів двома руками знизу, 10 прямих подач в зазначену викладачем третину майданчику на влучність.

ЗМІСТОВА ЧАСТИНА 4. ЛЕГКА АТЛЕТИКА

Тема 24. Навчання техніки бігу на короткі дистанції.

Навчання техніці виконання низького, високого стартів та стартового розгону. Пробігання відрізків: 2 x 30 метрів з низького старту, 2 x 30 метрів з ходу, 2 x 60 метрів з низького старту, 2 x 60 метрів з ходу. Спеціальні вправи для розвитку швидкісних здібностей легкоатлетів.

Тема 25. Навчання техніки бігу на середні дистанції.

Біг по дистанції в чергуванні з ходьбою (200 метрів бігу через 100 метрів ходьби). Інтервальний біг (100 метрів інтенсивного бігу через 100 метрів повільного бігу). Повторний біг на середні дистанції 2 x 100 метрів, 2 x 200 метрів, 1 x 400 метри. Спеціальні бігові вправи для розвитку швидкісної витривалості легкоатлетів.

Тема 26. Навчання техніки метання малого м'яча.

Спеціальні бігові вправи для виконання розбігу під час метання малого м'яча. Навчання техніки метання малого м'яча з місця на дальність. Навчання техніки метання малого м'яча з розбігу на дальність. Метання набивного м'яча із різних вихідних положень. Комплекс вправ для розвитку швидкісно-силових якостей м'язів верхнього плечового поясу.

Тема 27. Навчання техніки стрибків у довжину з розбігу.

Спеціально-бігові вправи легкоатлетів-стрибунів. Стрибки у довжину з місця. Навчання техніці виконання стрибків у довжину з розбігу способами «зігнувши ноги». Комплекс вправ для розвитку швидкісно-силових якостей м'язів нижніх кінцівок.

Тема 28. Кросова підготовка.

Біг в рівномірному темпі без збільшення інтенсивності. Біг по пересічній місцевості. Біг в повільному темпі в поєднанні з ходьбою. Роз'яснення особливостей подолання дистанції в бігу на довгу відстань.

Тема 29. Складання контрольних нормативів.

Виконання контрольних нормативів - біг 100 м, стрибки у довжину з розбігу.

Тема 30. Складання контрольних нормативів.

Виконання контрольних нормативів - біг 1000 м 500 м, метання малого м'яча на дальність.

4. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви змістових частин і тем	Кількість годин											
	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
ЗМІСТОВА ЧАСТИНА 1. ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА												
Тема 1. Організація занять з фізичного виховання в ХДАЕУ. Підвищення рівня фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти.	2		2	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Тема 2. Розвиток різних видів швидкісних якостей.	5		2	-	-	3	-	-	-	-	-	-
Тема 3. Розвиток загальної та спеціальної витривалості.	5		2	-	-	3	-	-	-	-	-	-
Тема 4. Розвиток активної та пасивної гнучкості.	5		2	-	-	3	-	-	-	-	-	-
Тема 5. Розвиток силових якостей різних м'язових груп.	5		2	-	-	3	-	-	-	-	-	-
Тема 6. Розвиток різних видів координаційних якостей.	5		2	-	-	3	-	-	-	-	-	-
Тема 7. Складання контрольних нормативів.	2		2	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Тема 8. Складання контрольних нормативів.	2		2	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Разом за змістовою частиною 1	31		16	-	-	15	-	-	-	-	-	-
ЗМІСТОВА ЧАСТИНА 2. СПОРТИВНІ ІГРИ (БАСКЕТБОЛ)												
Тема 9. Навчання переміщень по майданчику в баскетболі	5	-	2	-	-	3	-	-	-	-	-	-
Тема 10. Навчання передачам м'яча на місці та в русі	5	-	2	-	-	3	-	-	-	-	-	-
Тема 11. Навчання веденню м'яча на місці та в русі	5	-	2	-	-	3	-	-	-	-	-	-
Тема 12. Навчання кидкам м'яча в кошик з місця та в стрибку	5	-	2	-	-	3	-	-	-	-	-	-
Тема 13. Вдосконалення елементів техніки гри в баскетбол.	5	-	2	-	-	3	-	-	-	-	-	-
Тема 14. Складання контрольних нормативів.	2	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Тема 15. Складання контрольних нормативів	2	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Разом за змістовою частиною 2	29	-	14	-	-	15	-	-	-	-	-	-
ЗМІСТОВА ЧАСТИНА 3. СПОРТИВНІ ІГРИ (ВОЛЕЙБОЛ)												
Тема 16. Навчання техніки переміщень у волейболі	4	-	2	-	-	2	-	-	-	-	-	-

Тема 17. Навчання техніки передачі м'яча двома руками зверху	4	-	2	-	-	2	-	-	-	-	-	-
Тема 18. Навчання техніки прийому м'яча двома руками знизу	4	-	2	-	-	2	-	-	-	-	-	-
Тема 19. Навчання техніки подач в волейболі	5	-	2	-	-	3	-	-	-	-	-	-
Тема 20. Вдосконалення різних елементів техніки гри в волейбол	5	-	2	-	-	3	-	-	-	-	-	-
Тема 21. Розвиток швидкісно-силових якостей та спеціальної координації в волейболі.	5	-	2	-	-	3	-	-	-	-	-	-
Тема 22. Складання контрольних нормативів.	2	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Тема 23. Складання контрольних нормативів.	2	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Разом за змістовою частиною 3	31	-	16	-	-	15	-	-	-	-	-	-
ЗМІСТОВА ЧАСТИНА 4. ЛЕГКА АТЛЕТИКА												
Тема 24. Навчання техніки бігу на короткі дистанції.	5	-	2	-	-	3	-	-	-	-	-	-
Тема 25. Навчання техніка бігу на середні дистанції	5	-	2	-	-	3	-	-	-	-	-	-
Тема 26. Навчання техніки метання малого м'яча.	5	-	2	-	-	3	-	-	-	-	-	-
Тема 27. Навчання техніки стрибків у довжину з розбігу	5	-	2	-	-	3	-	-	-	-	-	-
Тема 28. Кросова підготовка.	5	-	2	-	-	3	-	-	-	-	-	-
Тема 29. Складання контрольних нормативів	2	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Тема 30. Складання контрольних нормативів	2	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Разом за змістовою частиною 4	29	-	14	-	-	15	-	-	-	-	-	-
Усього годин	120	-	60	-	-	60	-	-	-	-	-	-

5. ЗМІСТОВІ ЧАСТИНИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ **ДЕННА ФОРМА НАВЧАННЯ**

1 курс 1 семестр

ЗМІСТОВНА ЧАСТИНА 1. ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Практичний модуль:

1. Організація занять з фізичного виховання ВХДАЕУ. Підвищення рівня фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти (2 год.)
2. Розвиток різних видів швидкісних якостей (2 год.)
3. Розвиток загальної та спеціальної витривалості (2 год.)
4. Розвиток активної та пасивної гнучкості (2 год.)
5. Розвиток силових якостей різних м'язових груп (2 год.)
6. Розвиток різних видів координаційних якостей (2 год.)
7. Складання контрольних нормативів (4 год.)

Модуль самостійної роботи:

1. Розвиток різних видів швидкісних якостей (3 год.)
2. Розвиток загальної та спеціальної витривалості (3 год.)
3. Розвиток активної та пасивної гнучкості (3 год.)
4. Розвиток силових якостей різних м'язових груп (3 год.)
5. Розвиток різних видів координаційних якостей (3 год.)

ЗМІСТОВНА ЧАСТИНА 2. СПОРТИВНІ ІГРИ (БАСКЕТБОЛ)

Практичний модуль:

1. Навчання переміщень по майданчику в баскетболі (2 год.)
2. Навчання передачам м'яча на місці та в русі (2 год.)
3. Навчання веденню м'яча на місці та в русі (2 год.)
4. Навчання кидкам м'яча в кошик з місця та в стрибку (2 год.)
5. Вдосконалення елементів техніки гри в баскетбол (2 год.)
6. Складання контрольних нормативів (4 год.)

Модуль самостійної роботи:

1. Навчання переміщень по майданчику в баскетболі (3 год.)
2. Навчання передачам м'яча на місці та в русі (3 год.)
3. Навчання веденню м'яча на місці та в русі (3 год.)
4. Навчання кидкам м'яча в кошик з місця та в стрибку (3 год.)
5. Вдосконалення елементів техніки гри в баскетбол (3 год.)

ЗМІСТОВНА ЧАСТИНА 3. СПОРТИВНІ ІГРИ (ВОЛЕЙБОЛ)

Практичний модуль:

1. Навчання техніки переміщень у волейболі (2 год.)
2. Навчання техніки передачі м'яча двома руками зверху (2 год.)
3. Навчання техніки прийому м'яча двома руками знизу (2 год.)
4. Навчання техніки подач в волейболі (2 год.)
5. Вдосконалення різних елементів техніки гри в волейбол (2 год.)
6. Розвиток швидкісно-силових якостей та спеціальної координації в волейболі (2 год.)
7. Складання контрольних нормативів (4 год.)

Модуль самостійної роботи:

1. Навчання техніки переміщень у волейболі (2 год.)
2. Навчання техніки передачі м'яча двома руками зверху (2 год.)
3. Навчання техніки прийому м'яча двома руками знизу (2 год.)

4. Навчання техніки подач в волейболі (3 год.)
5. Вдосконалення різних елементів техніки гри в волейбол (3 год.)
6. Розвиток швидкісно-силових якостей та спеціальної координації в волейболі (3 год.)

ЗМІСТОВНА ЧАСТИНА 4. ЛЕГКА АТЛЕТИКА

Практичний модуль:

1. Навчання техніки бігу на короткі дистанції (2 год)
2. Навчання техніки бігу на середні дистанції (2 год.)
3. Навчання техніки метання малого м'яча (2 год.)
4. Навчання техніки стрибків у довжину з розбігу (2 год.)
5. Кросова підготовка (2 год.)
6. Складання контрольних нормативів (4 год.)

Модуль самостійної роботи:

1. Навчання техніки бігу на короткі дистанції (3 год)
2. Навчання техніки бігу на середні дистанції (3 год.)
3. Навчання техніки метання малого м'яча (3 год.)
4. Навчання техніки стрибків у довжину з розбігу (3 год.)
5. Кросова підготовка (3 год.)

6. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

При вивченні дисципліни відбувається комплексне використання різноманітних методів організації і здійснення навчально-пізнавальної діяльності здобувачів та методів стимулювання і мотивації їх навчання, що сприяють розвитку творчих засад особистості майбутнього фахівця в обраній галузі з урахуванням індивідуальних особливостей учасників навчального процесу й спілкування.

З метою формування професійних компетентностей широко впроваджуються інноваційні методи навчання, що забезпечують комплексне оновлення традиційного педагогічного процесу. Це, наприклад, комп'ютерна підтримка навчального процесу, впровадження інтерактивних методів навчання.

Вербальні (розповідь, роз'яснення, аналіз та корегування якості виконання вправ) та наочні (показ правильності виконання, створення уявлення про виконання вправи) методи. Практичні методи спрямовані на навчання та вдосконалення техніки виконання різноманітних рухів, та практичні методи спрямовані на розвиток тих чи інших фізичних якостей.

7. МЕТОДИ КОНТРОЛЮ

Педагогічний контроль здійснюється з дотриманням вимог об'єктивності, індивідуального підходу, систематичності і системності, всебічності та професійної спрямованості контролю.

Використання педагогічного контролю повинно сприяти підвищенню мотивації студентів-майбутніх фахівців до навчально-пізнавальної діяльності. Відповідно до специфіки обраної спеціальності проте перевага надається тестовому контролю, які відбуваються по завершенню вивчення змістовної частини під час складання контрольних тестових завдань.

Підсумкова оцінка за вивчення програмного матеріалу протягом семестру проводиться за наступними складовими:

- оцінювання роботи студентів у процесі практичних занять;
- оцінювання, засвоєння завдань для самостійної роботи;
- проведення підсумків здачі контрольних нормативів.

Алгоритм підрахунку балів за накопичувальною системою оцінювання здобувачів представлений в розділі 8.

8. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РІВНЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

По завершенню вивчення кожної змістовної частини передбачено виконання підсумкових рухових тестів за які здобувачі отримують певну кількість балів у відповідності до критеріїв оцінювання. Окремо оцінюється й самостійна робота здобувачів протягом змістовної частини у вигляді самостійного додаткового відвідування спортивних секцій з певних видів спорту. Підтвердженням відвідування спортивної секції є довідка від керівника секції про фактичне відвідування більш 50 % проведених тренувальних занять або документ який підтверджує участь в змаганнях з певного виду спорту.

Контрольні нормативи: змістовна частина «Загальна фізична підготовка»

№ п/п	Вправа	Стать	БАЛІ							
			8	7	6	5	4	3	2	1
1.	Біг 100 м., с.	чол.	13,3	14,0	14,7	15,4	16,5	17,0	17,5	18,0
		жін.	15,7	16,5	17,6	18,5	19,6	20,0	20,5	21,0
2.	Підтягування на перекладині, раз	чол.	15	13	11	9	7	5	3	1
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, раз	жін.	22	18	14	11	7	5	3	1
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на колінах, раз	жін.	30	25	20	15	10	7	5	3
3.	Нахил тулуба вперед з	Чол.	14	12	10	8	6	4	2	1

	положення сидячи, см.	Жін.	16	14	11	8	6	4	2	1
4.	Піднімання тулуба в сід з положення лежачи за 1 хв., раз	Чол.	53	47	40	34	28	24	20	16
		Жін.	47	42	37	33	28	24	20	16

Контрольні нормативи: змістовна частина «Спортивні ігри (баскетбол)»

№ п/п	Вправа	Стать	Б А Л И							
			8	7	6	5	4	3	2	1
1	Стрибок у довжину з місця, см	Чол.	240	230	225	215	205	195	190	185
		Жін.	200	190	170	160	150	140	130	120
2	Ведення м'яча з обвідкою стійок на відстані 30 м., с.	Чол.	28	33	38	43	48	52	56	60
		Жін.	35	40	45	50	55	1.00	1.05	1.10
3	Передача м'яча двома руками від грудей в стінку за 30``, раз	Чол.	30	25	20	15	10	5	3	1
		Жін.	25	20	15	10	5	3	2	1
4	Штрафний кидок (10 спроб), раз	Чол.	6	5	4	2	1	1	1	1
		Жін.	5	4	3	2	1	1	1	1

Контрольні нормативи: змістовна частина «Спортивні ігри (волейбол)»

№ п/п	Вправа	Стать	Б А Л И							
			8	7	6	5	4	3	2	1
1	Стрибки через скакалку за 1 хв., раз	Чол.	150	135	125	115	105	95	85	75
		Жін.	135	120	110	100	90	80	70	60
2	Човниковий біг 4 x 9 м., с.	Чол.	9,0	9,3	9,7	10	10,5	11,0	11,5	12,0
		Жін.	10,2	10,7	11,3	11,7	12,0	12,5	13,0	13,5
3	20 передач м'яча в колі на собою з яких 10 двома руками зверху та 10 прийомів двома руками знизу, раз	Чол.	20	16	12	8	4	3	2	1
		Жін.	18	15	11	9	4	3	2	1
4	10 прямих подач в зазначену викладачем третину майданчику на влучність, раз	Чол.	7	6	5	4	3	2	1	1
		Жін.	6	5	4	3	2	1	1	1

Контрольні нормативи: змістовна частина «Легка атлетика»

№ п/п	Вправа	Стать	Б А Л И							
			8	7	6	5	4	3	2	1
1	Біг 100 м., с.	Чол.	13,3	14,0	14,7	15,4	16,5	17,0	17,5	18,0
		Жін.	15,7	16,5	17,6	18,5	19,6	20,0	20,5	21,0
2	Стрибок у довжину з розбігу, см.	Чол.	410	380	350	320	290	280	270	260
		Жін.	310	280	250	220	190	180	170	160
3	Біг 1000 м., хв. Біг 500 м., хв.	Чол.	3,15	3,27	3,50	4,25	4,40	4,50	5,00	5,10
		Жін.	1,55	2,07	2,15	2,30	2,40	2,45	2,50	2,55
4	Метання малого м'яча на дальність, м.	Чол.	55	50	40	30	20	15	10	5
		Жін.	25	21	17	13	9	7	5	3

Алгоритм підрахунку балів за накопичувальною системою оцінювання балів за I семестр

Вид роботи	Бали	Кількість	Максимальна кількість балів
Відвідування занять	1	15	1 X 15
Активна робота на занятті	1	11	1 X 11
Змістовна Частина 1 ЗФП	8	4	8 X 4
Змістовна Частина 2 Баскетбол	8	4	8 X 4
Відвідування секцій	10	-	10
Разом			100

* здобувач вищої освіти, який прийняв участь у змаганнях міського та обласного рівня в разі необхідності додатково отримує 10 балів до загальної кількості

Розподіл балів з дисципліни “Фізичне виховання” в 1 семестрі (форма контролю — залік)

Поточне оцінювання і контроль змістових частин (бали)																	Підсумкова оцінка (залік)
Змістова частина 1								Змістова частина 2									
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	ПК ЗЧ 1	T9	T10	T11	T12	T13	T14	T15	ПК ЗЧ 2	
Max 2	Max 2	Max 2	Max 2	Max 2	Max 6	Max 17	Max 17	Max 50	Max 2	Max 2	Max 2	Max 2	Max 8	Max 17	Max 17	Max 50	Max 100

Примітка: Тема 1-5 оцінюється в 2 бали, (з яких 1 бал за відвідування та 1 бал за активність роботи); Тема 6 оцінюється в 6 балів (з яких 2 бали за відвідування та активність, 4 бали за відвідування секцій); Тема 7-8 оцінюється в 17 балів (з яких виконання рухових тестів 2 x 8 балів та 1 бал за відвідування).

Тема 9-12 оцінюється в 2 бали, (з яких 1 бал за відвідування та 1 бал за активність роботи); Тема 13 оцінюється в 8 балів (з яких 2 бали за відвідування та активність, 6 бали за відвідування секцій); Тема 7-8 оцінюється в 17 балів (з яких виконання рухових тестів 2 x 8 балів та 1 бал за відвідування).

Алгоритм підрахунку балів за накопичувальною системою оцінювання балів за II семестр

Вид роботи	Бали	Кількість	Максимальна кількість балів
Відвідування занять	1	15	1 X 15
Активна робота на занятті	1	11	1 X 11
Змістовна Частина 3 Волейбол	8	4	8 X 4
Змістовна Частина 4 Легка атлетика	8	4	8 X 4
Відвідування секцій	10	-	10
Разом			100

* здобувач вищої освіти, який прийняв участь у змаганнях міського та обласного рівня в разі необхідності додатково отримує 10 балів до загальної кількості.

Розподіл балів з дисципліни “Фізичне виховання” в 2 семестрі (форма контролю - залік)

Поточне оцінювання і контроль змістових частин (бали)																	Підсумкова оцінка (залік)
Змістова частина 3							Змістова частина 4										
T16	T17	T18	T19	T20	T21	T22	ПК ЗЧ 3	T23	T24	T25	T26	T27	T28	T29	T30	ПК ЗЧ 4	
Max 2	Max 2	Max 2	Max 2	Max 8	Max 17	Max 17	Max 50	Max 2	Max 2	Max 2	Max 2	Max 2	Max 6	Max 17	Max 17	Max 50	Max 100

Примітка: Тема 16-19 оцінюється в 2 бали, (з яких 1 бал за відвідування та 1 бал за активність роботи); Тема 20 оцінюється в 8 балів (з яких 2 бали за відвідування та активність, 6 бали за відвідування секцій); Тема 21-22 оцінюється в 17 балів (з яких виконання рухових тестів 2 x 8 балів та 1 бал за відвідування).

Тема 23-27 оцінюється в 2 бали, (з яких 1 бал за відвідування та 1 бал за активність роботи); Тема 28 оцінюється в 6 балів (з яких 2 бали за відвідування та активність, 4 бали за відвідування секцій); Тема 29-30 оцінюється в 17 балів (з яких виконання рухових тестів 2 x 8 балів та 1 бал за відвідування).

ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ РІВНЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Шкала рейтингу ХДАЕУ	Оцінка за шкалою ЄКТС	Оцінка за національною шкалою	
90-100	A	Відмінно	зараховано
82-89	B	Добре	
74-81	C		
64-73	D	Задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	Незадовільно	не зараховано
1-34	F	Незадовільно (з обов'язковим повторним вивченням курсу)	

9. РЕКОМЕНДОВАНІ ІНФОРМАЦІЙНІ ДЖЕРЕЛА

Базова (основна) література:

1. Андреева Р.І. Ефективність методики розвитку фізичних якостей жінок молодого віку засобами фітнесу / Р.І. Андреева, О.Г. Шалар, В.М. Гузар, Є.А. Стрикаленко. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. К.: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. Випуск 11 (143) 21. С. 21-25.
2. Васьков Ю. В. Управління фізичним вихованням в загальноосвітньому навчальному закладі. Харків : ТОРСІНГ ПЛЮС, 2016. 192 с
3. Вієра Б.Л. Волейбол. М.: Астрель, 2016. 159 с.
4. Гринчук А. А. Удосконалення техніко-тактичної майстерності у студентів-баскетболістів у вищих навчальних закладах. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. 2018. №6. С. 85–89.
5. Лишевська В.М. Методика розвитку силових здібностей студентів Методичні розробки для проведення теоретичних занять із дисципліни “Фізичне виховання”. Херсон: РВВ Колос ХДАУ, 2016. 32 с.
6. Наумчук В. І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм: навч.-метод. посіб. Тернопіль: Астон, 2017. 144 с.
7. Прозар М.В. Теорія і методика викладання спортивних ігор: навчально- методичний посібник [для вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації]. Кам'янець-Подільський: ТОВ Друкарня Руга, 2015. 198 с.
8. Удачіна Л.А. Розвиток швидкісно-силових якостей засобами силових вправ з використанням нестандартного спортивного інвентарю. Дніпро: ДДІФК, 2018. 315 с.
9. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: навч. посіб. Харків: «ОВС», 2018. 406 с.
10. Цьось А.В. Українські народні ігри та забави: навч.посібник. Луцьк: Надстир'я, 2014. 96 с.

Допоміжна література:

1. Strykalenko Y. Teaching approaches in extracurricular physical activities for 12-14-year-

old pupils under environmentally unfavorable conditions. Journal of Physical Education and Sport, 18 (4), 2284-2291.

2. Strykalenko Y. The correlation between intelligence and competitive activities of elite female handball players. Journal of Physical Education and Sport (JPES), Vol.20(1), Art 8, pp 63-70, 2020

3. Бубка С. Н. Розвиток рухових здібностей людини. Донецьк : АПЕКС, 2002. 302 с.

1. Лишевська В.М. Координаційні здібності студенток спеціальних медичних груп. Науковий журнал. Virtus: Scientific Journal / Editor-in-Chief M.A. Zhurba. 2020 № 43. С. 121 - 123.

2. Нагорна А.Ю. 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 р. Випуск 7(127) 20 С. 129-134.

3. Стрикаленко Є.А. Використання ритмічної гімнастики в фізичній підготовці дітей молодшого шкільного віку. Фізичне виховання і спорт в навчальних закладах України на сучасному етапі: стан, напрямки та перспективи розвитку. Кропивницький: Приватне підприємство Ексклюзив-Систем, 2017. С. 259-265.

4. Стрикаленко Є.А. Фізична підготовка жінок засобами пружинячих черевиків «KANGOO JUMPS». Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія №15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт» зб. наукових праць / за ред.. О.В. Тимошенка. К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2017. Випуск 5 К (86) 17. С. 331-336.

5. Фізична культура в школі: навчальна програма для 5–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів. К.: Літера ЛТД, 2018. 368 с.

10. ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ

1. <http://5fan.ru/wievjob.php?id=53000>. Ковальчук Ю.В. Застосування методу колового тренування на уроках фізичної культури. 2012. 243 с.

2. http://studme.com.ua/163308264092/meditsina/razvitie_fizicheskikh_kachestv.htm Розвиток фізичних якостей. Фізична культура

3. Національна парламентська бібліотека України. [Електронний ресурс]. URL:<http://www.lib.rada.gov.ua>