

ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»

Кафедра Обліку і оподаткування

“ЗАТВЕРДЖУЮ”
Декан економічного факультету
_____ Грановська В.Г.
_____ “ 28 ” серпня _____ 2019 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

(назва навчальної дисципліни)

освітній рівень

молодший бакалавр

(бакалавр, магістр)

спеціальність

071 «Облік і оподаткування»

(шифр і назва спеціальності)

спеціалізація (освітня програма)

«Облік і оподаткування»

(назва спеціалізації)

факультет

економічний

(назва факультету)

2019 – 2020 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 загальноекономічних дисциплін,
 к.ф.в.с., доцент., Шаповал Сергій Іванович, старший викладач кафедри
 загальноекономічних дисциплін*

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри _____ Загальноекономічних
 дисциплін

Протокол від „ 28 ” _____ серпня _____ 20 19 року № 1

Схвалено науково-методичною комісією спеціальності

Протокол від „ 28 ” _____ серпня _____ 20 19 року № 1

Затверджено на Вченій раді факультету _____ економічного

Протокол від „ 28 ” _____ серпня _____ 20 19 року № 1

Завідувач кафедри _____ Загальноекономічних
 дисциплін

„ 28 ” _____ серпня _____ 20 19 року _____
(підпис) _____ Аверчева Н.О.
(прізвище та ініціали)

1. Опис навчальної дисципліни

| Найменування показників | Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень | Характеристика навчальної дисципліни | |
|---|---|--------------------------------------|-----------------------|
| | | денна форма навчання | заочна форма навчання |
| Кількість кредитів – 4 | Галузь знань 07 «управління адміністрування» (шифр і назва) та | Нормативна (за вибором) | |
| Змістових частин – 4 | Спеціальність (професійне спрямування): 071 «Облік і оподаткування» | Рік підготовки: | |
| Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ (назва) | | 2- | -й |
| Загальна кількість годин – 120 | | Семестр | |
| | | 3- 4-й | -й |
| Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента –2 | Освітній рівень: початковий (короткий цикл) | Лекції | |
| | | год. | год. |
| | | Практичні, семінарські | |
| | | 60 год. | год. |
| | | Лабораторні | |
| | | год. | год. |
| | | Самостійна робота | |
| | | 60 год. | год. |
| Індивідуальні завдання: год. | | | |
| Вид і форма контролю: залік | | | |

* Примітка:

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить

для денної форми навчання –

для заочної форми навчання –

2. 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.

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.

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.

3. Програма навчальної дисципліни (I семестр)

Змістова частина: Легка атлетика та спортивні ігри

Тема 1. Легка атлетика.

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.

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.

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).

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).

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).

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).

Ознайомити та навчати виконанню комплексу вправ для вивчення та удосконалення прийому і передачі м'яча двома руками зверху. Ознайомити та навчати виконанню 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).

Ознайомити та навчати техніці виконанню нижньої прямої та нижньої бокової подачі. Ознайомити та навчати техніці виконанню 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).

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.

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

Тема 5. Легка атлетика.

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.

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 |
| Змістова частина 1. | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | |
| Змістова частина 2. | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | |
| Усього годин | 60 | | 30 | | | 30 | | | - | - | - | |

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 |
| Змістова частина 1. | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | |
| Змістова частина 2. | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | - | - | | - | | | - | - | - | |
| Усього годин | 60 | | 30 | | | 30 | | | | | | |

6. Теми практичних занять

| № 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 | Стрибки у довжину з місця | 4 |
| 5 | Стрибки через скакалку за 1 хв. | 4 |
| 6 | Піднімання в сід з положення лежачи (1хв) раз | 4 |
| 7 | Згинання та розгинання рук в упорі леж. (раз) | 4 |
| 8 | 6-хвилинний біг | 2 |

7. Теми практичних занять

| № 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 | 4 |
| 8 | Стрибки у довжину з розбігу | 2 |

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

1. Фізичні вправи при захворюваннях опорно-рухового апарату.
2. Фізичні вправи при серцево-судинних захворюваннях.
3. Фізичні вправи при захворюваннях кишково-шлункового тракту.
4. Фізичні вправи при захворюваннях дихальної системи.
5. Фізичні вправи при захворюваннях нервової системи.
6. Фізичні вправи при гінекологічних захворюваннях у жінок.
7. Рухова активність жінок під час вагітності.
8. Ранкова гігієнічна гімнастика.
9. Виробнича гімнастика.

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.

Схеми оцінювання ДВНЗ «ХДАУ» Національна диференційована шкала

| Оцінка | Мін. рівень досягнень | Макс. рівень досягнень |
|-------------------------|-----------------------|------------------------|
| Відмінно/Excellent | 90 | 100 |
| Добре /Good | 74 | 89 |
| Задовільно/Satisfactory | 60 | 73 |
| Незадовільно/Fail | 0 | 59 |

Національна недиференційована шкала

| | | |
|--------------------|----|-----|
| Зараховано/Passed | 60 | 100 |
| Не зараховано/Fail | 0 | 59 |

Шкала ECTS

| | | |
|----|----|-----|
| A | 90 | 100 |
| B | 82 | 89 |
| C | 74 | 81 |
| D | 64 | 73 |
| E | 60 | 63 |
| Fx | 35 | 59 |
| F | 1 | 34 |

Шкала ECTS недиференційована шкала

| | | |
|---|----|-----|
| P | 60 | 100 |
| F | 0 | 59 |

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 Parczevskyy, 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 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 Parczevskyy, 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 .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 M.A. 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 M.A. 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>