

ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
«ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»

Кафедра Обліку і оподаткування

“ЗАТВЕРДЖУЮ”  
Декан економічного факультету  
\_\_\_\_\_ Вікторія Крикунова  
\_\_\_\_\_ “\_\_” \_\_\_\_\_ 2020 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)

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 загальноекономічної підготовки, к.ф.в.с., доцент., Шаповал Сергій Іванович, старший викладач кафедри загальноекономічної підготовки*

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

„ 27 ” \_\_\_\_\_ серпня \_\_\_\_\_ 20 20 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 – 3,0	Галузь знань <u>07 «Управління та адміністрування»</u> (шифр і назва)	Нормативна (за вибором)	
Змістових частин – 4	Спеціальність: <u>071 «Облік і оподаткування»</u> (шифр і назва)	Рік підготовки:	
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ (назва)		2-	-й
Загальна кількість годин – 90		Семестр	
		3- 4-й	-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента –2	Освітній рівень: <u>початковий рівень вищої освіти (короткий цикл)</u>	Лекції	
		год.	год.
		Практичні, семінарські	
		60 год.	год.
		Лабораторні	
		год.	год.
		Самостійна робота	
		30 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 (III семестр)**

#### **Змістова частина: Легка атлетика та спортивні ігри**

##### **Тема 1. Легка атлетика (біг на короткі дистанції).**

Ознайомити студентів з обсягом практичного матеріалу, вимогами та навчальними нормативами. Подовжувати навчати виконання комплексу загально-розвивальних вправ на місці, в русі. Удосконалення навчання виконання спеціальних вправ легкоатлета. Подовжувати навчати техніці бігу на короткі дистанції.

##### **Тема 2. Легка атлетика (стрибки).**

Подальше навчання 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; швидкості, загальної витривалості.

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

Ознайомити студентів з обсягом практичного матеріалу, вимогами та навчальними нормативами. Продовжувати навчати виконання комплексу загально-розвивальних вправ (швидко-силового характеру) Удосконалення навчання виконання спеціальних вправ легкоатлета. Продовжувати навчати техніці бігу на середні дистанції.

##### **Тема 4. Спортивні ігри (баскетбол), прийом та передача м'яча.**

Ознайомити студентів з обсягом теоретичного та практичного матеріалу, вимогам та нормативам з баскетболу. Продовжувати навчати виконувати спеціально-підготовчі вправи баскетболістів. Продовжувати навчати способам пересуванням у баскетболі. Удосконалення 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. Розвиток фізичних якостей швидкості; спритності, сили, витривалості та координації рухів в учбовій грі.

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

Продовжувати навчати техніці виконання прийому та передачі м'яча двома руками зверху. Удосконалення техніки виконання прийому та передачі м'яча однією та двома руками знизу. Продовжувати навчати рухливим іграм та підготовчим вправам для виконання прийому і передачі м'яча двома руками зверху та однією і двома руками знизу.

**Тема 6. Спортивні ігри (волейбол), верхня пряма подача.**

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

### **Програма навчальної дисципліни (IV семестр)**

#### **Змістова частина: спортивні ігри та легка атлетика .**

**Тема 1.** Спортивні ігри (волейбол), передача м'яча двома руками знизу.

Продовжувати навчати виконання комплексу вправ для вивчення та удосконалення прийому і передачі м'яча двома руками зверху. Продовжувати 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 бокова подача.

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

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

**Тема 3.** Спортивні ігри (баскетбол), кидок м'яча двома руками у кошик.

Удосконалення 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 у кошик. Закріпити вивчені елементи техніки у навчальних двосторонніх іграх. Розвиток фізичних якостей швидкості, спритності, сили, витривалості та координації рухів.

**Тема 4.** Легка атлетика, метання гранати.

Продовжувати вдосконалювати техніку метання гранати з місця та з розбігу. Сприяти розвитку загальної фізичної підготовленості та силових здібностей.

**Тема 5.** Легка атлетика, стрибок у довжину з місця.

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

**Тема 6.** Легка атлетика, бігу на довгі дистанції.

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

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

Назви змістових частин і тем	Кількість годин											
	III 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	10		6			4						
Тема 2. Легка атлетика	6		4			2						
Тема 3. Легка атлетика	6		4			2						
Разом за змістовою частиною 1	22		14			8						
<b>Змістова частина 2.</b>												
Тема 4 Спортивні ігри (баскетбол)	10		6			4						
Тема 5. Спортивні ігри (волейбол)	8		6			2						
Тема 6. Спортивні ігри (волейбол)	6		4			2						
Разом за змістовою частиною 2	24		16			8						
<b>ІНДЗ</b>												
<b>Усього годин</b>	46		30			16						

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

Назви змістових частин і тем	Кількість годин											
	IV 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)	10		6			4						
Тема 2. Спортивні ігри (волейбол)	6		4			2						
Тема 3 Спортивні ігри (баскетбол)	6		4			2						
Разом за змістовою частиною 1	24		14			8						
<b>Змістова частина 2.</b>												
Тема 4 Легка атлетика	8		6			2						
Тема 5. Легка атлетика	8		6			2						
Тема 6. Легка атлетика	6		4			2						
Разом за змістовою частиною 2	22		16			6						
<b>ІНДЗ</b>			-	-		-			-	-	-	
<b>Усього годин</b>	44		30			14						

### 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	Стрибок 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 лежачи ( раз. )	3
8	6-хвилинний біг	3



### 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	3
8	Стрибки у довжину з розбігу	3

### 8. Самостійна робота (III-IV семестри)

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Методика розвитку швидкості і швидкісних здібностей	4
2	Виконання мінімального обсягу занять тижневого рухового навантаження	4
3	Методика розвитку силових здібностей	4
4	Участь у змаганнях, спортивних вечорах, фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходах факультету, університету	6
5	Самостійне оволодіння знаннями основ методики спортивного тренування, зміцнення здоров'я, ведення здорового способу життя тощо	6
6	Особливості фізичного виховання студентів, які мають відхилення у стані здоров'я	6
	Разом	30

## **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. ЛФК при захворюваннях серцево-судинної системи.
2. ЛФК при захворюваннях органів дихання.
3. ЛФК при захворюваннях органів шлункового тракту.
4. ЛФК при захворюваннях органів зору.
5. ЛФК у травматології та ортопедії.
6. Корегуючі вправи при порушеннях постави.
7. Лікувальна гімнастика та оздоровча фізкультура.
8. Методика складання комплексів ЛФК за профілем захворювання.
9. Методи фізичного виховання.

## **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	100
10	10	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	

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 Prsyazhniuk, 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](http://www.ijaep.com) 2019. Vol. 8 (3.1). P.274-283. <http://ijaep.com/Journal/vol.8.3.1.pdf>

7. Stanislav Prsyazhniuk, 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](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 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>