

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРЬСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідас ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-23.08 05.01/232.00.1/Б/ОК14 -2023
	Екземпляр № 1	Арк 1 / 11

ЗАТВЕРДЖЕНО

Вченою радою факультету гірничої справи, природокористування та будівництва

30 серпня 2023 р., протокол № 7



Голова Вченої ради


Володимир КОТЕНКО

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

для здобувачів вищої освіти освітнього ступеня «бакалавр»
спеціальності 232 «Соціальне забезпечення»
освітньо-професійна програма «Соціальне забезпечення»
факультет педагогічних технологій та освіти впродовж життя
кафедра психології та соціального забезпечення

Схвалено на засіданні кафедри
фізичного виховання та спорту
28 серпня 2023р., протокол №8

Завідувач кафедри

 Ігор ОДНОВОРЧЕНКО

Гарант освітньо-професійної
програми

 Дмитро МЕЛЬНИЧУК

Розробник: старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту
КУРИЛЛО Тетяна

Житомир
2023 – 2024 н.р.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-23.08 05.01/232.00.1/Б/ОК14 -2023
	Екземпляр № 1	Арк 2 / 11

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни
		денна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Галузь знань: 23 «Соціальна робота»	Нормативна
Модулів – 1	Спеціальність: 232 «Соціальне забезпечення»	Рік підготовки:
Змістових модулів – 2		1-й
Загальна кількість годин – 90		Семестр
		1-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи – 3,63	Освітній ступінь: «бакалавр»	Лекції
		–
		Практичні
		32 год.
		Лабораторні
		–
		Самостійна робота
58 год.		
		Вид контролю: залік

Частка аудиторних занять і частка самостійної та індивідуальної роботи у загальному обсязі годин з навчальної дисципліни становить:
для денної форми навчання – 53 % аудиторних занять, 47% самостійної та індивідуальної роботи;

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-23.08 05.01/232.00.1/Б/ОК14 -2023
	Екземпляр № 1	Арк 3 / 11

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою фізичного виховання у ЗВО є сприяння всебічному та гармонійному розвитку особистості, зміцнення здоров'я студентів, оволодіння ними відповідними знаннями, набуття умінь і навичок, розвиток фізичних якостей організму, підготовка до праці студентською молоддю. Тому програма з фізичного виховання передбачає оволодіння необхідними знаннями, підвищення рівня фізичної підготовленості та фізичної активності, набуття умінь і навичок для самостійної професійної діяльності.

Завданнями навчальної дисципліни є:

- формування розуміння студентами ролі фізичної культури у гармонійному розвитку особистості і підготовці до професійної діяльності, установки на здоровий спосіб життя, фізичне удосконалення та самовиховання;
- зміцнення та відновлення здоров'я, забезпечення високого рівня фізичної активності та працездатності протягом періоду навчання;
- оволодіння системою практичних умінь і навичок для занять основними видами фізкультурної діяльності;
- забезпечення загальної та професійно-прикладної фізичної підготовки;
- підготовка до виконання тестів і нормативів фізичної підготовленості.

Відповідно до змісту освітньо-професійної програми, опанування навчальної дисципліни «Фізичне виховання» забезпечуватиме формування інтегральної компетентності, а також загальних (ЗК) та спеціальних компетентностей (СК).

Інтегральна компетентність – здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у галузі соціального забезпечення, що передбачає застосування теорій та методів соціальної політики і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

ЗК4. Здатність планувати та управляти часом.

ЗК12. Здатність працювати в команді.

ЗК13. Здатність до міжособистісної взаємодії.

ЗК14. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

Отримані знання з навчальної дисципліни стануть складовими наступних **програмних результатів** навчання за спеціальністю 232 «Соціальне забезпечення»:

РН19. Ефективно працювати як індивідуально, так і у складі міждисциплінарної команди фахівців

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-23.08 05.01/232.00.1/Б/ОК14 -2023
	Екземпляр № 1	Арк 4 / 11

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА СТУДЕНТІВ ЗВО. РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ.

Тема 1. Сучасна система фізичної підготовки студентів.

Особливості процесу фізичного виховання студентів ЗВО. Мета та завдання фізичної підготовки студентів. Фізичні якості. Засоби та методи фізичного виховання студентів.

Тема 2. Розвиток загальної та спеціальної витривалості.

Рівномірний оздоровчий біг, інтенсивна хода, загальнорозвиваючі вправи, спеціальні фізичні вправи, чередування бігу та ходи. Біг протягом 12 хвилин.

Тема 3. Розвиток силових здібностей.

Віджимання від підлоги. Зворотні віджимання. Ускладнені віджимання. Підтягування. Планка. Робота з гантелями. Присіди. Бічні випади. Розвиток м'язів живота. Загальні підготовчі силові вправи з подоланням ваги власного тіла. Вправи із зовнішнім опором.

Тема 4. Розвиток гнучкості.

Вправи без предметів (нахили, повороти, махи, згинання). Вправи із предметами із поступовим збільшенням амплітуди у всіх суглобах. Вправи біля гімнастичної стінки.

Тема 5. Розвиток швидкості та спритності.

Біг із прискорюванням. Біг 60 і 100 метрів. Техніка виконання низького старту.

«Човниковий» біг. Стрибки зі скакалкою (на одній та обох ногах, з подвійним обертанням, зі схрещенням рук). Підкидання і ловіння м'яча у різних положеннях (стоячи, сидячи, лежачи).

Тема 6. Оздоровча фізична культура.

Оздоровчі вправи із малою інтенсивністю. Оздоровча ходьба. Загальнорозвиваючі вправи на місці і в русі. Прискорена ходьба.

Змістовий модуль 2. СПОРТИВНІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-23.08 05.01/232.00.1/Б/ОК14 -2023
	Екземпляр № 1	Арк 5 / 11

Тема 7. Технічні аспекти настільного тенісу.

Комплекс спеціальних засобів, потрібних спортсмену для успішного ведення гри. Вихідне положення (стійки). Способи тримання ракетки. Пересування. Технічні прийоми.

Тема 8. Техніка виконання різноманітних прийомів в баскетболі.

Підготовчі та спеціальні вправи для оволодіння технічними прийомами в баскетболі. Різновиди переміщень в баскетболі. Передачі м'яча на місці, в паралельному і зустрічному русі різними способами. Ведення м'яча на місці та в русі. Кидки м'яча в кошик з різних положень.

Тема 9. Техніка гри у волейбол.

Вивчення техніки переміщень. Вивчення техніки передач двома руками зверху. Вивчення техніки передач двома руками знизу. Вивчення техніки подач. Вивчення техніки атакуючих ударів. Вивчення техніки блокування.

Тема 10. Розвиток фізичних якостей засобами волейболу.

Вправи на вдосконалення швидкості. Вправи на вдосконалення сили. Вправи на вдосконалення спритності. Вправи на вдосконалення стрибучості. Вправи на вдосконалення гнучкості. Вправи на вдосконалення координації рухів. Вправи на вдосконалення витривалості.

Тема 11. Вивчення технічних прийомів у футболі.

Переміщення у футболі. Передачі м'яча на місці та в русі різними способами. Набивання м'яча. Ведення м'яча. Удар по воротах з різних положень.

Тема 12. Розвиток фізичних якостей засобами футболу.

Вправи з елементами футболу для вирішення завдань загальної та спеціальної фізичної підготовки. Вправи для розвитку сили і швидко-силових якостей, стрибкові вправи: в довжину, в глибину, в висоту, багатоскоки. Вправи з обтяженням і без обтяження.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-23.08 05.01/232.00.1/Б/ОК14 -2023
	Екземпляр № 1	Арк 6 / 11

4. Структура (тематичний план) навчальної дисципліни

Змістові модулі і теми	Кількість годин			
	денна форма			
	усього	лекції	практичні	самостійна робота
Тема 1. Сучасна система фізичної підготовки студентів.	6	-	2	4
Тема 2. Розвиток загальної та спеціальної витривалості.	8	-	4	4
Тема 3. Розвиток силових здібностей.	8	-	4	4
Тема 4. Розвиток гнучкості.	6	-	2	4
Тема 5. Розвиток швидкості та спритності.	6	-	2	4
Тема 6. Оздоровча фізична культура.	10	-	2	8
<i>Разом за змістовий модуль 1</i>	44	-	16	28
Тема 7. Технічні аспекти настільного тенісу.	8	-	4	4
Тема 8. Техніка виконання різноманітних прийомів в баскетболі.	8	-	4	4
Тема 9. Техніка гри у волейбол.	8	-	2	6
Тема 10. Розвиток фізичних якостей засобами волейболу.	8	-	2	6
Тема 11. Вивчення технічних прийомів у футболі.	8	-	2	6
Тема 12. Розвиток фізичних якостей засобами футболу.	6	-	2	4
<i>Разом за змістовий модуль 2</i>	46	-	16	30
ВСЬОГО	90	-	32	58

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-23.08 05.01/232.00.1/Б/ОК14 -2023
	Екземпляр № 1	Арк 7 / 11

5. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
		денна форма
1	Сучасна система фізичної підготовки студентів.	2
2	Розвиток загальної та спеціальної витривалості.	4
3	Розвиток силових здібностей.	4
4	Розвиток гнучкості.	2
5	Розвиток швидкості та спритності.	2
6	Оздоровча фізична культура.	2
7	Технічні аспекти настільного тенісу.	4
8	Техніка виконання різноманітних прийомів в баскетболі.	4
9	Техніка гри у волейбол.	2
10	Розвиток фізичних якостей засобами волейболу.	2
11	Вивчення технічних прийомів у футболі.	2
12	Розвиток фізичних якостей засобами футболу.	2
РАЗОМ		32

6. Завдання для самостійної роботи

Тема 1. Сучасна система фізичної підготовки студентів.

1. Особливості процесу фізичного виховання студентів ЗВО.
2. Аналіз фізичних якостей.

Тема 2. Розвиток загальної та спеціальної витривалості.

1. Методика розвитку витривалості.
2. Біг протягом 12 хвилин.

Тема 3. Розвиток силових здібностей.

1. Методика розвитку сили.
2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи. Підйом тулуба в упорі сидячи за 1 хв.

Тема 4. Розвиток гнучкості.

1. Методика розвитку гнучкості.
2. Вдосконалення гнучкості. Виконання комплексу ЗРВ.

Тема 5. Розвиток швидкості та спритності.

1. Біг 60 і 100 метрів.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-23.08 05.01/232.00.1/Б/ОК14 -2023
	Екземпляр № 1	Арк 8 / 11

2. Методика розвитку спритності.

Тема 6. Оздоровча фізична культура.

1. Оздоровча ходьба. Загальнорозвиваючі вправи на місці.
2. Ранкова гігієнічна гімнастика.

Тема 7. Технічні аспекти настільного тенісу.

1. Участь у двосторонніх іграх в настільний теніс.
2. Вдосконалення фізичних якостей засобами настільного тенісу.

Тема 8. Техніка виконання різноманітних прийомів в баскетболі.

1. Участь у двосторонніх іграх у баскетбол.
2. Вдосконалення техніки виконання тричкового кидка.

Тема 9. Техніка гри у волейбол.

1. Участь у двосторонніх іграх у волейбол.
2. Вдосконалення техніки виконання подачі і прийому м'яча.

Тема 10. Розвиток фізичних якостей засобами волейболу.

1. Вдосконалення техніки стрибків у гору. СФП з елементами волейболу.
2. Вдосконалення фізичних якостей засобами волейболу.

Тема 11. Вивчення технічних прийомів у футболі.

1. Участь у двосторонніх іграх у футбол.
2. Вдосконалення техніки виконання штрафних ударів.

Тема 12. Розвиток фізичних якостей засобами футболу.

1. Біг із прискореннями. СФП з елементами футболу.
2. Вдосконалення фізичних якостей засобами футболу.

7. Індивідуальні завдання
(не передбачено)

8. Методи навчання

- У процесі навчання дисципліни «Фізичне виховання» використовуються:
- метод використання слова (розповідь, опис, пояснення, інструкції та вказівки);
 - метод демонстрації;
 - практичні методи (метод навчання рухових дій; ігровий метод).

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-23.08 05.01/232.00.1/Б/ОК14 -2023
	Екземпляр № 1	Арк 9 / 11

9. Методи контролю

Поточний контроль умінь та навичок студентів проводиться на практичних заняттях шляхом виконання практичних контрольних нормативів з фізичної підготовки та кількістю відвіданих практичних занять.

Підсумковий контроль проводиться у вигляді заліку.

10. Розподіл балів

Поточне тестування та самостійна робота											Сума	
Змістовий модуль 1					Змістовий модуль 2							
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12	100
6	10	10	10	10	6	8	8	8	8	8	8	

Шкала оцінювання

За шкалою	Екзамен	Залік	Бали
A	Відмінно	Зараховано	90-100
B	Добре	Зараховано	82-89
C			74-81
D	Задовільно	Зараховано	64-73
E			60-63
FХ	Незадовільно	Не зараховано	35-59
F		Не зараховано	0-34

11. Рекомендована література

Основна література

1. Вознюк Т. В. Волейбол у закладах вищої освіти: навчальний посібник / Т.В. Вознюк, А. А. Ковальчук, О. В. Ковальчук. Вінниця: Твори, 2019. 279 с.
2. Газаєв В.Н. Ігрові форми як засіб фізичного виховання в освітньому процесі студентів у закладах вищої освіти. Навчально-методичний посібник / В.Н. Газаєв, О.С. Нестеров, М.В. Верховська [та ін.], ТДАТУ. Мелітополь: ФОП Белень В.В., 2021. 88 с.
3. Горошко Н. І. Організація змагань із бадмінтону : навч. посібник / Н. І. Горошко, Д. О. Безкоровайний, І. Ю. Садовська; Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова. Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2021. 109 с.
4. Єловець О. І., Шевчук С. І., Курилло Т. В., Канділов І. Ю. Настільний теніс для здобувачів вищої освіти: Методичні рекомендації. Житомир: Поліський національний університет, 2021. 51 с.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-23.08 05.01/232.00.1/Б/ОК14 -2023
	Екземпляр № 1	Арк 10 / 11

5. Мілаєв О.І., Газаєв В.Н., Нестеров О.С. Організація і методика проведення занять з баскетболу: навч.-метод. посібник. ТДАТУ. Мелітополь: ФОП Белень В.В., 2020. 109 с.

6. Мойсейчук Ю. Ю., Дарійчук С. В. Спортивні ігри з методикою викладання (футбол) : навч.-метод. посібник. Чернівці : Чернівец. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2022. 288 с.

7. Нестеров О.С. Використання заходів фізичного виховання під час праці та відпочинку студентів у закладах вищої освіти. Навчально-методичний посібник. / О.С. Нестеров, М.В. Верховська, В.Н. Газаєв, О.С. [та ін.], ТДАТУ. Мелітополь: ФОП Белень В.В., 2021. 180 с.

8. Олійник Н.А., Дуржинська О.О., Рудницький В.Б. Фізичне виховання. Атлетичні види спорту. Навчальний посібник з фізичного виховання для вищих навчальних закладів. Вінниця: ВНАУ, 2020. 283 с.

9. Черненко С. О. Теорія й методика фізичного виховання : навчальний посібник : у 2 частинах / Черненко С. О. Краматорськ : ДДМА, 2021. Частина 1. – 215 с.

10. Чумаченко О.Ю., Решетілова Н.В. Легка атлетика та сучасний спорт: навчально-методичний посібник. Миколаїв: МНУ, 2019. 150 с.

11. Шелесько С.П., Цуд І.В., Острогляд А.Є. Підготовка волейболістів-початківців: Науково-методичні рекомендації. Житомир: Вид-во редакційно-видавничого відділу ДУ «Житомирська політехніка», 2020. 92 с.

Допоміжна література

1. Грибан Г. П., Фізичне виховання: проблеми та перспективи монографія за загальною редакцією проф. Г. П. Грибан. Житомир: Рута, 2020. 384 с.

2. Гришко Л. Г., Фізичне виховання. Настільний теніс: навчальний посібник для студентів всіх спеціальностей / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: Л. Г. Гришко, Н. В. Завадська, І. В. Новікова, О. М. Чиченьова. Київ: 2021. 108 с.

3. Лазаренко М. Г. Основи фізичного виховання: навчально-методичний посібник. Чернівці: НУЧК ім. Т. Г. Шевченка. 2019. 88 с.

4. Верховська М.В. Засоби оздоровчої та спортивної аеробіки в освітньо-тренувальному процесі студентів у закладах вищої освіти. Навчально-методичний посібник / М.В. Верховська, О.С. Нестеров, В.Н. Газаєв [та ін.], ТДАТУ. Мелітополь: ФОП Белень В.В., 2021. 128 с.

5. Пилипей, Л.П. Основи фізичного виховання для самостійних занять студентів закладів вищої освіти : навчально-методичний посібник. Суми : СумДУ, 2020. 89 с.

6. Мельник О.С. Фізичне виховання : методичні рекомендації щодо виконання вправ лікувальної гімнастики для самостійної роботи здобувачів вищої освіти МНАУ, віднесених до спеціальної медичної групи через захворювання хребта. Електрон. текст. дані. Миколаїв : МНАУ, 2020. 39 с.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-23.08 05.01/232.00.1/Б/ОК14 -2023
	Екземпляр № 1	Арк 11 / 11

7. Мілаєв О.І. Організація і методика проведення занять з волейболу: навч.-метод. Посібник. ТДАТУ. – Мелітополь: ФОП Белень В.В., 2020. 110 с.

8. Онопрієнко О. В., Онопрієнко О. М. Розвиток силових якостей студентів закладів вищої освіти засобами пауерліфтингу: Навчальний посібник. Черкас. держ. технол. ун-т. Черкаси : ЧДТУ, 2022. 128 с.

12. Інформаційні ресурси в Інтернеті

1. <http://www.mon.gov> – Офіційний сайт Міністерства освіти та науки України
2. <http://www.osvita.com> – Єдине освітнє інформаційне вікно України
3. <http://www.eu-edu.org> – Європейський освітній портал
4. <http://www.osvita.org.ua> – Освітній портал
5. <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws> – Законодавство про освіту
6. <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12/page3> – Закон України «Про фізичну культуру і спорт».
7. <http://ukrbasket.net>
8. <http://www.basketbolist.org.ua>