Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
Факультет фізики, математики та інформатики
Кафедра теорії і методики фізичного виховання

“**ЗАТВЕРДЖУЮ**”
Завідувач кафедри
Гончар Г.І.
«08» серпня 2022 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ОК 06. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

Галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

Спеціальність 014.09 Середня освіта (Інформатика)

Освітня програма Середня освіта (Інформатика)

Умань – 2022

Робоча програма з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для здобувачів вищої освіти спеціальності 014.09 Середня освіта (Інформатика).

Розробники:
Семенов Андрій Анатолійович, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент теорії і методики фізичного виховання; Назаревич Володимир Сергійович, викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри теорії і методики фізичного виховання
Протокол № 1 від «08» серпня 2022 року

Завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання
_____ Гончар Г.І.

Робочу програму розглянуто та затверджено на засіданні науково-методичної комісії факультету фізики, математики та інформатики
Протокол № 1 від «08» серпня 2022 року

Голова науково-методичної комісії
факультету фізики, математики та інформатики (Тягай І. М.)

Пролонговано:
на 20__/20__ н. р. _____ (_____) «__» ___ 20__ р., протокол № __
(підпис) (ПІБ)
на 20__/20__ н. р. _____ (_____) «__» ___ 20__ р., протокол № __
(підпис) (ПІБ)
на 20__/20__ н. р. _____ (_____) «__» ___ 20__ р., протокол № __
(підпис) (ПІБ)
на 20__/20__ н. р. _____ (_____) «__» ___ 20__ р., протокол № __
(підпис) (ПІБ)

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика дисципліни за формами навчання
	денна
Вид дисципліни (обов'язкова чи вибіркова)	Обов'язкова
Мова викладання, навчання та оцінювання	Українська
Загальний обсяг у кредитах ЄКТС / годинах	4/120
Курс	I
Семестр	I, II
Кількість змістових модулів із розподілом:	2
Обсяг кредитів	3
Обсяг годин, у тому числі:	120
Аудиторні:	60
Лекційні	
Семінарські / Практичні	I - 30 II -30
Лабораторні	
Самостійна робота	I - 30 II -30
Індивідуальні завдання	
Форма семестрового контролю	залік

2. Мета й завдання навчальної дисципліни

Мета:

Здатність ефективно вирішувати завдання щодо збереження і зміцнення здоров'я (фізичного, психічного, соціального та духовного) як власного, так і оточуючих. Здатність застосовувати знання, вміння, цінності і досвід практичної діяльності з питань культури здоров'я та здорового способу життя, готовність до здоров'язбережувальної діяльності в освітньому закладі та створення психологопедагогічних умов для формування здорового способу життя дітей.

Завдання:

− формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготуванню її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури;

− формування у студентів системи знань із фізичної культури та здорового способу життя, необхідних в процесі життєдіяльності, навчання, роботи;

− зміцнення здоров'я студентів, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності протягом всього періоду навчання;

− оволодіння системою практичних умінь і навичок занять основними видами та формами раціональної фізкультурної діяльності, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості.

3. Результати навчання за дисципліною

Вивчення дисципліни має на меті сформувати наступні загальні і професійні компетентності та отримати такі програмні результати навчання як:

ІК: Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми в галузі середньої освіти, педагогіки та інформаційних технологій, що передбачає застосування концептуальних методів освітніх наук, теорії та методики навчання інформатики і характеризуються комплексністю та невизначеністю умов організації освітнього процесу в закладах загальної середньої освіти (базова середня освіта).

ЗК 2. Здатність до міжособистісної взаємодії, роботи в команді, спілкування з представниками інших професійних груп різного рівня (соціальна компетентність).
ПК 3. Інформаційно-цифрова компетентність як здатність: орієнтуватися в інформаційному просторі, здійснювати пошук і критично оцінювати інформацію, оперувати нею у професійні і й діяльності; ефективно використовувати наявні та створювати (за потреби) нові електронні (цифрові) освітні ресурси; використовувати цифрові технології в освітньому процесі.
ПК 13. Інноваційна компетентність як здатність: застосовувати наукові методи пізнання в освітньому процесі; використовувати інновації у професійній діяльності; застосовувані різноманітні підходи до розв'язання проблем у педагогічній діяльності.
ПК 14. Здатність до навчання впродовж життя як здатність: визначати умови та ресурси професійного розвитку впродовж життя; взаємодіяти з іншими вчителями на засадах партнерства та підтримки (у рамках наставництва, супервізії тощо).
ПРН 1. Знає основні історичні етапи розвитку предметної галузі.
ПРН 14. Володіє прийомами, методами та засобами ефективного пошуку інформації, критичного аналізу та опрацювання даних для використання у професійній діяльності з дотримання принципів академічної доброчесності.
ПРН 20. Здатний самостійно приймати рішення на основі сформованих ціннісних орієнтирів та моральної автономії, що дозволяє, зберігаючи людську гідність і доброчесність, бути вільним від зовнішнього тиску, диктату влади, усталених норм, думки інших; управляти складною технічною або професійною діяльністю; спроможний нести відповідальність за вироблення та ухвалення рішень у непередбачуваних робочих або навчальних контекстах.

4. Програма навчальної дисципліни

МОДУЛЬ 1. ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1
ЗФП. Легка атлетика. Волейбол

ТЕМА 1. ЛЕГКА АТЛЕТИКА.
Теоретичний блок:

• Ознайомлення студентів із обсягом практичного матеріалу, вимогами, нормативами на перший семестр та на першу тему;

• Інструктаж з ТБ студентів;

• Правила безпеки під час проведення занять з фізичної культури і спорту у навчальних закладах;

• Методичні рекомендації до попередження травм у процесі фізичної підготовки;

• Система оцінки знань, умінь і навичок студентів з дисципліни "Фізичне виховання";

• Історія розвитку легкої атлетики.

Практичний блок:

• Техніка виконання: загальнорозвивальних , спеціальних, бігових та стрибкових вправ;

• Техніка виконання низького старту, стартового розбігу, бігу по дистанції та фінішування;

• Удосконалення техніки бігу на короткі та середні дистанції.

ТЕМА 2. ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА.
Теоретичний блок:

• Загальна характеристика фізичних якостей.

• Раціональне харчування як фактор здорового способу життя.

• Значення фізичного виховання для організму людини.

Практичний блок:

• Збереження, зміцнення та удосконалення організму студентів.

• Удосконалення фізичних якостей організму.

ТЕМА 3. СПОРТИВНІ ІГРИ (ВОЛЕЙБОЛ)

Теоретичний блок:

• Правила безпеки під час проведення занять з спортивних ігор; методичні рекомендації до попередження травм у процесі ігрової діяльності;

• Історія виникнення та розвитку волейболу.

Практичний блок:

• Сприяти розвитку фізичних якостей, окоміру;

• Удосконалення у студентів техніки ігрових стійок та передачі м'яча двома руками зверху, знизу, у парах, на місці, пересуванню по волейбольному майданчику;

• Навчальна гра у волейбол за спрощеними правилами;

• Закріплення техніки виконання нижньої прямої подачі у різні зони;

• Закріплення техніки виконання багаторазових передач двома руками зверху над собою.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2

Баскетбол. ЗФП. Гімнастика. Легка атлетика.

ТЕМА 1. СПОРТИВНІ ІГРИ (БАСКЕТБОЛ)

Теоретичний блок:

• Правила безпеки під час проведення занять з спортивних ігор; Методичні рекомендації до попередження травм у процесі ігрової діяльності;

• Історія виникнення та розвитку волейболу;

• Правила гри у баскетбол;

Практичний блок:

• Сприяти розвитку фізичних якостей, окоміру;

• Удосконалити у студентів техніку виконання ігрової стійки, ведення та передачі м'яча двома руками зверху, знизу, від грудей у парах на місці, під час пересування.;

• Навчальна гра у баскетбол за спрощеними правилами;

• Сприяти розвитку фізичних якостей – швидкості, спритності, координації рухів тіла, окомір під час виконання подвійного кроку із попаданням у кошик;

ТЕМА 2. ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Теоретичний блок:

• Правила безпеки під час проведення занять з фізичної культури і спорту у навчальних закладах.

• Загальна характеристика фізичних якостей.

• Раціональне харчування як фактор здорового способу життя.

• Значення фізичного виховання для організму людини.

Практичний блок:

• Збереження, зміцнення та удосконалення організму студентів.

• Удосконалення фізичних якостей організму.

ТЕМА 3. ГІМНАСТИКА

Теоретичний блок:

• Правила безпеки під час виконання гімнастичних вправ;

• Методичні рекомендації до попередження травм у процесі фізичної підготовки;

Практичний блок:

• Загальна характеристика фізичних якостей;

• Сприяти розвитку гнучкості тіла, координації рухів під час виконання стройових вправ, переміщень.

ТЕМА 4. ЛЕГКА АТЛЕТИКА

Теоретичний блок:

• Правила безпеки під час проведення занять з фізичної культури і спорту у навчальних закладах;

• Методичні рекомендації до попередження травм у процесі фізичної підготовки;

• Норми рухової активності дітей і підлітків. Основи техніки видів легкої атлетики;

• Загальна характеристика фізичних якостей;

• Рухова активність та здоров'я дітей і підлітків;

• Основи техніки видів легкої атлетики;

• Сприяти закріпленню раніше вивченого матеріалу;

Практичний блок:

• Удосконалення техніки «човникового бігу»;

• Удосконалення техніки виконання стрибка у довжину з місця. Техніка «відштовхування», «польоту» і «приземлення»;

• Удосконалення техніки бігу на короткій дистанції;

• Удосконалення техніки виконання: низького та високого старту, стартового розбігу, бігу по біговій доріжці та фінішування;

• Удосконалення техніки бігу по віражу;

• Удосконалення техніки бігу на середні дистанції.

5. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів 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
Змістовий модуль 1. ЗФП. Легка атлетика. Волейбол												
Тема 1. Легка атлетика	**22**		12			10						
Тема 2. Загальна фізична підготовка	**16**		6			10						
Тема 3. Спортивні ігри (волейбол)	**22**		12			10						
Разом за змістовим модулем 1	**60**		**30**			**30**						
Змістовий модуль 2. ЗФП. Легка атлетика. Баскетбол. Гімнастика												
Тема 1. Спортивні ігри (баскетбол)	**22**		12			10						
Тема 2. Загальна фізична підготовка	**16**		6			10						
Тема 3. Гімнастика	**10**		6			4						
Тема 4. Легка атлетика	**12**		6			6						
Разом за змістовим модулем 2	**60**		**30**			**30**						
Усього годин	**120**		**60**			**60**						

6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Спеціальні вправи легкоатлета	2
2	Техніка бігу (низький старт, стартовий розгін, біг по дистанції, фінішування)	2
3	Техніка бігу на короткі дистанції	2
4	Використання загально розвиваючих вправ та спеціально підготовчих вправ у стрибках у довжину	2
5	Техніка стрибків у довжину з місця (відштовхування, політ, приземлення)	2
6	Техніка стрибків у довжину з розбігу	2
7	Види силових вправ	2
8	Вправи на тренажерах та спортивному обладнанні	2
9	Техніка виконання згинання і розгинання рук в упорі лежачи	2
10	Фізична та технічна підготовка волейболіста	2
11	Вивчення спеціальнопідготовчих вправ волейболіста.	2
12	Техніка стійок та пересувань	2
13	Удосконалення техніки прийому та передачі м’яча двома руками зверху, знизу	2

14	Нижня пряма та верхня пряма подачі	2
15	Двостороння навчальна гра	2
16	Вивчення спеціально-підготовчих вправ баскетболіста	2
17	Техніка ведення м’яча	2
18	Удосконалення техніки ведення м’яча на місці та в русі, кидки м’яча однією рукою у кошик з місця та після ведення	2
19	Удосконалення техніки прийому та передачі м’яча двома руками на місці та в русі	2
20	Штрафний кидок	2
21	Навчальна двостороння гра у баскетбол	2
22	Види силової аеробіки	2
23	Вправи на тренажерах	2
24	Техніка виконання вправи підйом ніг у висі: на гімнастичній стінці під кутом 90	2
25	Вправи у рівновазі, вправи на координацію	2
26	Комплекси ЗРВ з предметами	2
27	Вправи на гнучкість	2
28	Техніка оздоровчої ходьби та бігу	2
29	Техніка бігу на середні дистанції	2
30	Удосконалення техніки бігу на середні дистанції	2

8. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Значення фізичного виховання у системі освіти	2
2	Значення фізичних вправ для всебічного розвитку та оздоровлення організм	4
3	Аналіз техніки бігу на короткі та довгі дистанції	4
4	Виконувати піднімання тулуба в сід із положення лежачи на спині, руки за голову	4
5	Сприяти розвитку силових якостей: згинання і розгинання рук в упорі лежачи	6
6	Правила змагань з волейболу	2
7	Удосконалення техніки прийому та передачі м’яча двома руками зверху, знизу	4
8	Нижня пряма та верхня пряма подачі	4
9	Правила змагань з баскетболу	2
10	Удосконалення техніки ведення м’яча на місці та в русі, кидки м’яча однією рукою у кошик з місця та після ведення	4
11	Удосконалення техніки штрафного кидка	4
12	Сприяти розвитку силових якостей: підйом ніг у висі на гімнастичній стінці під кутом 90	4
13	Розвивати силові якості	6
14	Написати комплекси ЗРВ з предметами	4
15	Правила змагань з легкої атлетики	2
16	Розвивати витривалість на дистанції	4

10. Методи навчання

Традиційні, інтерактивні, ігрові, імітаційні, практичні.

11. Методи контролю

Виконання практичних вправ, здача нормативів, залік.

12. Критерії оцінювання результатів навчання

Складання контрольних нормативів оцінюється з урахуванням індивідуального рівня соматичного здоров'я студента. Залік з фізичного виховання виставляється з урахуванням динаміки показників індивідуального рівня соматичного здоров'я студента. Умовою допуску до складання контрольних нормативів є відвідування не менше 50% навчальних занять. Пропуск занять за хворобою підтверджується медичною довідкою, що приймається не пізніше 10 днів після одужання. Звільнення студентів за станом здоров'я від практичних занять із фізичного виховання може мати тільки тимчасовий характер. У цих випадках студенти повинні бути присутніми на заняттях у спортивній формі та надавати допомогу викладачу. Пропуск занять з фізичного виховання без поважної причини оцінюється в 0 балів.

13. Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти

№ теми	Вправи	стать	9 бал.	8 бал.	7 бал.	6 бал.	5 бал.	4 бал.	3 бал.	2 бал.	1 бал
1	Біг 100 м (сек.)	Ж	16.0	16.4	16.8	17.2	17.5	17.9	18.3	18.7	19.0
		Ч	13.3	13.5	13.7	13.9	14.1	14.3	14.5	14.7	14.9
2	Стрибок у довжину з розбігу (см)	Ж	380	375	370	365	360	355	350	340	320
		Ч	480	470	465	460	450	440	430	420	415
3	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (ж.) Підтягування (ч.) (раз)	Ж	24	22	20	18	16	14	12	10	8
		Ч	16	14	12	10	9	8	7	6	5
4	У парах передача м'яча двома руками зверху (відстань 4.0-5.5 м,	Ж	35″	34″	32″	30″	28″	26″	24″	20″	18″
		Ч	50″	47″	44″	40″	38″	35″	30″	28″	26″
5	Пряма подача знизу *(12 подач)*	Ж	10	9	8	7	6	5	4	3	2
		Ч	12	11	10	9	8	7	6	5	4
6	Підйом ніг у висі: на гімнастичній стінці під кутом 90є (ж.), на перекладині під кутом 180є (ч.) (раз.)	Ж	19	16	15	14	13	12	11	10	9
		Ч	13	12	10	8	6	5	4	3	2
7	"Човникове" ведення м'яча (сек.)	Ж	26.30″	27.00″	27.30″	28.00″	29.30″	31.00″	32.00″	33.00″	33.30″
		Ч	23.00″	23.30″	24.00″	24.30″	25.00″	25.30″	26.30″	28.00″	29.30″
8	Штрафні кидки	Ж	10	9	8	7	6	5	4	3	2
	(15 раз)	Ч	11	10	9	8	7	6	5	4	3
9	Гнучкість (нахил тулуба вперед із положення сидячи (см)	Ж	20	19	17	16	14	13	11	10	9
		Ч	19	18	16	15	13	12	10	9	8
10	Біг 500 м (хв., сек.)	Ж	1.45	1.50	1.55	2.00	2.05	2.10	2.15	2.20	2.25
	1000 м (хв., сек.)	Ч	3.00	3.05	3.15	3.20	3.30	3.35	3.40	3.50	3.60

Шкала оцінювання: національна та ЄКТС

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка в ЄКТС	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсової роботи, практики	для заліку
90–100	A	відмінно	зараховано
82–89	B	добре	
75–81	C		
69–74	D	задовільно	
60–68	E		
35–59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
1–34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

14. Рекомендована література

Основна

1. 1014 рухливих ігор та естафет у загальній системі фізичного виховання: навч. посіб. / Войнов В.М. та ін. Черкаси: ЧДТУ, 2014. 420 с.
2. Загородній В. В. Оздоровчий біг у системі фізичного виховання студентів ВНЗ : навч. посіб. Черкаси: ФОП Гордієнко Є. І., 2016. 247 с.
3. Онопрієнко О.В. Організація і зміст навчально-вихованого процесу з фізичного виховання студентів у ВНЗ : навч.-метод. посібник. Черкаси: ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2016. 64 с.
4. Онопрієнко О.В. Основи атлетизму та сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні : навч.-метод. посібник. Черкаси: ЧДТУ, 2015. 119 с.
5. Хоменко І.М., Олексієнко Я.І., Субота В.В. Україна на Олімпійських, Паралімпійських і Дефлімпійських іграх. Видатні черкаські спортсмени : навч.-метод. посібник. Черкаси: ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2019. 128 с.

Допоміжна

1. Саламаха, О.Є. Фізичне виховання. Основи прикладної техніки східних бойових мистецтв – карате, таеквон-до : навч. посіб. для самостійної роботи студентів. К: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 87 с.
2. Бойко Г.Л. Інноваційні технології фізичного виховання студентів : навч. посіб. К: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2018. 543 с.
3. Середа, І. О. Методичні рекомендації для організації та проведення самостійних занять із оздоровчої аеробіки : навч. посіб. Тернопіль: в-во «Тайп», 2017. 72 с.
4. Глазирін І. Д. Фізичне виховання (теоретичний курс для студентів ВНЗ непрофільних напрямів підготовки) : навч. посіб. Черкаси: ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2017. 248 с.
5. Пляка Л.В., Кайдалова Л.Г., Шаповалова В.С. Фізична культура та психофізіологічний тренінг : навч. посіб. Харків: НФаУ, 2018. 108 с

15. Інформаційні ресурси

Поглиблену інформацію про різні види спорту, можна знайти на веб-сторінках та сайтах:

1. www.education.gov.ua - веб-сторінка Міністерства освіти і науки України.
2. www.nduv.gov.ua - веб-сторінка бібліотеки ім. В.І. Вернадського.