Державний вищий навчальний заклад
«Донбаський державний педагогічний університет»

Факультет фізичного виховання

Кафедра фізичної терапії, фізичного виховання і біології

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Перший проректор _____
_____ С.Г. Набока
«29» червня 2023 р.

РОБОЧА НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

підготовки здобувачів
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
(назва рівня вищої освіти)
спеціальності 014 Середня освіта (за предметними спеціальностями)
(шифр і назва спеціальності)

за освітньо-професійною програмою
«Середня освіта (Інформатика)»
(назва програми)

мова навчання українська

Слов'янськ, Дніпро – 2023 р.

Розробники:

Дичко В.В. – доктор біологічних наук, професорпрофесор кафедри фізичної терапії, фізичного виховання та біології ДВНЗ «ДДПУ»
Бобирєв В.Є. – кандидат біологічних наук, доцент кафедри фізичної терапії, фізичного виховання та біології ДВНЗ «ДДПУ»
Клименко Ю.С., кандидат біологічних наук, доцент кафедри фізичної терапії, фізичного виховання та біології ДВНЗ «ДДПУ»
Дичко О.А. – кандидат біологічних наук, доцент кафедри фізичної терапії, фізичного виховання та біології ДВНЗ «ДДПУ»
Дичко Д.В. – кандидат біологічних наук, доцент кафедри методики викладання спортивно-педагогічних дисциплін ДВНЗ «ДДПУ»

Рецензенти:

Курильченко І.Ю. – кандидат біологічних наук, доцент кафедри фізичної терапії, фізичного виховання і біології ДВНЗ «ДДПУ».
Іванченко Л.П. – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теоретичних, методичних основ фізичного виховання і реабілітації ДВНЗ «ДДПУ».
Робоча програма розглянута і схвалена на засіданні кафедри фізичної терапії, фізичного виховання і біології
Протокол № 12 від «29» червня 2023 р.

Завідувач кафедри фізичної терапії, фізичного виховання і біології професор, доктор біологічних наук _____ В.В. Дичко

Погоджено групою забезпечення спеціальності 014 Середня освіта (за предметними спеціальностями)
Керівник групи забезпечення _____А.В. Стьопкін

Затверджено та рекомендовано до впровадження вченою радою
Державного вищого навчального закладу
«Донбаський державний педагогічний університет»

“29” червня 2023 р., протокол № 9

1. Опис навчальної дисципліни

<table>
<tr><td rowspan="2">Найменування показників</td><td>Характеристика навчальної дисципліни</td></tr>
<tr><td>денна форма навчання</td></tr>
<tr><td>Кількість кредитів – 4</td><td>Обов’язкова</td></tr>
<tr><td rowspan="5">Загальна кількість годин – 120</td><td>Рік підготовки:</td></tr>
<tr><td>1-й</td></tr>
<tr><td>Семестр</td></tr>
<tr><td>1,2-й</td></tr>
<tr><td>Лекції</td></tr>
<tr><td rowspan="6">Тижневих годин для денної форми навчання:
контактних – 1,77
самостійної роботи студента – 1,55</td><td>год.</td></tr>
<tr><td>Практичні</td></tr>
<tr><td>64 год.</td></tr>
<tr><td>Самостійна робота</td></tr>
<tr><td>58 год.</td></tr>
<tr><td>Вид контролю:
залік</td></tr>
</table>

Метою вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» є послідовне формування фізичної культури особистості фахівця відповідного рівня освіти, виховання здорової, всебічно розвинутої, фізично досконалої людини, а також формування фізичних здібностей здобувачів вищої освіти і вміння реалізовувати їх у соціально-професійній та фізкультурно-спортивній діяльності.

2. Матриця компетентностей, програмних результатів навчання, методів навчання, методів контролю з навчальної дисципліни (обов'язкової)
«Фізичне виховання»

Компетентності, які формуються (шифр відповідно до освітньої програми)	**Результати навчання (шифр відповідно до освітньої програми)**	**Методи навчання**	**Методи контролю**
ІК – Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі у галузі середньої освіти, що передбачає застосування теоретичних знань і практичних умінь із наук предметної спеціальності, педагогіки, психології, теорії та методики навчання і характеризується комплексністю та невизначеністю умов організації освітнього процесу на рівні базової середньої освіти. ЗК9. Здатність зберігати особисте фізичне та психічне здоров'я, вести здоровий спосіб життя, керувати власними емоційними станами; конструктивно та безпечно взаємодіяти з учасниками освітнього процесу, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку.	РН6. Називає і пояснює принципи проєктування психологічно безпечного й комфортного освітнього середовища з дотриманням вимог законодавства щодо охорони життя й здоров'я учнів (зокрема з особливими освітніми потребами), технології здоров'язбереження під час освітнього процесу, способи запобігання та протидії булінгу і налагодження ефективної співпраці з учнями та їх батьками, уміє надавати домедичну допомогу учасникам освітнього процесу. РН12. Аналізує власну педагогічну діяльність та її результати, здійснює об'єктивну самооцінку і самокорекцію своїх професійних якостей.	Словесний метод; практичний метод (практичні заняття); наочний метод (демонстрація, показ); самостійна робота.	Вхідний (бесіда). Поточний контроль. Проведення практичних занять з фізичного виховання. Тести і нормативи з фізичної підготовленості здобувачів; написання реферату з фізичного виховання з обов'язковим захистом. Підсумковий контроль (залік)

3. Структура навчальної дисципліни

Назви тем	Кількість годин		
	Денна форма		
	усього	зокрема	
		п	с.р.
1	2	3	4
І семестр.			
Тема 1. Легка атлетика. Техніка бігу на короткі дистанції, розвиток швидкісно-силових якостей. Техніка човникового бігу. Спортивний травматизм. Перша допомога.	16	8	8
Тема 2. Техніка стрибків в довжину з місця, розвиток швидкісно-силових якостей.	16	8	8
Тема 3. Силова підготовка. Техніка виконання силових вправ. Вправи для розвитку різних груп м'язів. Атлетизм як засіб фізичного виховання. Фітнес-технології в сучасній фізичній культурі і спорті.	14	8	6
Тема 4. Підготовчі гімнастичні вправи в організації учбової діяльності і оздоровленні здобувачів.	14	8	6
Разом	60	32	28
ІІ семестр.			
Тема 5. Основи методики розвитку силових здібностей, прудкості, рухливості у суглобах (гнучкості).	16	8	8
Тема 6. Основи методики розвитку спритності, швидкісно-силових здібностей.	16	8	8
Тема 7. Розвиток сили та силової витривалості на заняттях з атлетизму. Вправи з вагами. Фітнес-технології в сучасній фізичній культурі і спорті.	14	8	6
Тема 8. Розвиток швидкісних якостей та складно координаційних здібностей.	14	8	6
Разом	60	32	28
Усього годин	120	64	56

4. Програма навчальної дисципліни
4.1.Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Легка атлетика. Техніка бігу на короткі дистанції, розвиток швидкісно-силових якостей. Техніка човникового бігу.	8
2	Техніка стрибків в довжину з місця, розвиток швидкісно-силових якостей.	8
3	Силова підготовка. Техніка виконання силових вправ.	8
4	Підготовчі гімнастичні вправи в організації учбової діяльності і оздоровленні здобувачів.	8
5	Основи методики розвитку силових здібностей, прудкості, рухливості у суглобах (гнучкості).	8
6	Основи методики розвитку спритності, швидкісно-силових здібностей.	8
7	Розвиток сили та силової витривалості на заняттях з атлетизму. Вправи з вагами.	8
8	Розвиток швидкісних якостей та складно координаційних здібностей.	8
	Разом	64

4.2 Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Основи фізичної культури і спорту в суспільстві. Організація фізичного виховання у ЗВО.	6
2	Гігієнічні основи фізичного виховання.	8
3	Методика визначення функціонального стану організму.	8
4	Основи методики розвитку фізичних здібностей людини.	8
5	Олімпізм. Історія олімпійських ігор. Олімпійці України.	6
6	Форми, методи і засоби самостійної роботи. Підвищення працездатності організму.	6
7	Підтримуюча, коригуюча та розвививаюча роль аеробної та силової підготовки. Степ-аеробіка.	8
8	Тренажери та особливості їх використання в оздоровчому напрямку.	6
	Разом:	56

5. Критерії оцінювання результатів навчання

Результати навчання здобувачів вищої освіти з навчальної дисципліни визначаються у балах, що виставляються згідно з критеріями оцінювання, затвердженими в ДДПУ, а саме за 100-бальною шкалою та національною п'ятибальною шкалою для заліків «зараховано», «не зараховано»).

Шкала оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти

За накопичувальною 100-бальною шкалою	За національною шкалою	
	для екзаменів, звітів з практики, курсових робіт	для заліків
90 – 100 балів	відмінно	зараховано
89 – 75 балів	добре	
60 – 74 балів	задовільно	
26 – 59 балів	не задовільно	не зараховано
0 – 25 балів	неприйнятно	

Для визначення критеріїв оцінювання для отримання заліку потрібно зважати на такі загальні положення: на оцінку «зараховано» (60-100 балів) заслуговує здобувач вищої освіти, який за час відвідування практичних занять й за виконану самостійну роботу отримав зазначену кількість балів протягом семестру; оцінка «не зараховано» (0-59 балів) виставляється здобувачеві вищої освіти, який за час відвідування, практичних занять й за виконану самостійну роботу не набрав 60 балів упродовж семестру, він має прогалини в знаннях основного навчально-програмного матеріалу.

Оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти отриманих під час практичного заняття здійснюється за такими критеріями:

перевірка практичних завдань на практичних заняттях – відвідування занять з виконанням практики; виконання контрольних нормативів з фізичного виховання (5 тестів на кожен семестр); виконання завдань самостійної роботи здобувач може отримати такі бали за кожний тип роботи: написання реферату з фізичного виховання з обов'язковим захистом; участь у спортивних змаганнях за видами спорту (згідно календарного плану кафедри фізичної терапії, фізичного виховання і біології ДВНЗ «ДДПУ»); проведення вступної частини уроку з фізичного виховання з написанням плану-конспекту.

Підведення підсумків поточної роботи здобувачів вищої освіти з навчальної дисципліни здійснюється в період від останнього практичного

заняття. Навчальна дисципліна оцінюється максимальною оцінкою у 100 балів. Залік, як форма контролю, передбачає зарахування здобувачеві балів, накопичених за результатами поточного оцінювання з навчальної дисципліни (за наявності у здобувача не менше 60 балів за поточну роботу) й не вимагає обов'язкової присутності здобувача вищої освіти. Здобувач має право (за бажанням) підвищити власний результат оцінювання в балах з навчальної дисципліни, шляхом виконання завдань самостійної роботи, але не пізніше ніж до початку екзаменаційної сесії.

Підсумкове оцінювання результатів навчання з навчальної дисципліни у формі заліку здійснює викладач, який проводив практичні заняття в академічній групі. Відомість успішності видається викладачеві в деканаті в день останнього аудиторного заняття в групі і має бути закрита на останній день перед початком екзаменаційної сесії.

Тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості здобувачів основної групи (І семестр)

№ з/п	Вид випробувань	Стать	Нормативи, бали				
			5	4	3	2	1
1.	Біг 100 м	ч	13,2	13,9	14,4	14,9	15,4
		ж	14,9	15,6	16,4	17,3	18,2
2.	Присід на одній нозі	ч	30	24	20	16	12
		ж	20	18	16	14	12
3.	Човниковий біг 4х9 м	ч	8,8	9,2	9,7	10,2	10,5
		ж	10,2	10,5	11,1	11,5	12
4.	Стрибок у довжину з місця, см	ч	250	241	224	207	190
		ж	196	186	176	170	160
5.	Кросовий біг: 1000 м (ч) 500 м (ж)	ч	3,10	3,20	3,45	4,00	4,20
		ж	1,50	2,00	2,1	2,20	2,40

Тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості здобувачів основної групи (ІІ семестр)

№ з/п	Вид випробувань	Стать	Нормативи, бали				
			5	4	3	2	1
1.	Згинання і розгинання рук в упорі лежачі на підлозі, разів	ч	44	39	35	30	25
		ж	24	19	16	11	7

2.	Вис на зігнутих руках, с	ч	60	47	35	25	15
		ж	24	20	16	12	8
3.	Піднімання в сід за 1хв. з положення лежачі на спині (разів)	ч	53	47	42	38	34
		ж	47	42	37	33	28
4.	Підтягування на поперечині (дівчата – на низькій)	ч	16	14	12	10	8
		ж	16	13	10	8	6
5.	Гнучкість, нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	19	16	13	10	7
		ж	20	17	14	10	7

Залікові вимоги для здобувачів з захворюваннями серцево-судинної системи, захворюваннями органів зору, захворюваннями внутрішніх органів, захворюваннями дихальної системи, з захворюваннями опорно-рухливого апарату

№ з/п	Нормативні вправи	Стать	Критерії оцінювання індивідуальних показників				
			5	4	3	2	1
1.	Тест Купера за 12 хв., *м.* *(біг, ходьба)*	д	2000-1900	1800-1700	1600-1500	1400-1200	1000-800
		ю	2200-2100	2000-1900	1800-1700	1600-1500	1400-1200
2.	Біг, *30м.*	д	5.7	5.9	6.1	6.3	6.5
		ю	5.3	5.5	5.7	5.9	6.5
3.	Біг, *60м.*	д	10.5	10.8	11.1	11.4	11.9
		ю	9.0	9.3	9.5	9.7	10.0
4.	Гнучкість(сидячи, стоячи – за вибором) *см.*	д	18-17	16-15	14-13	10-8	7-5
		ю	17-15	14-13	12-11	10-8	6-4
5.	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи	д	15-14	13-12	11-10	9-8	7-5
		ю	30-28	26-25	23-21	20-18	17-15
6.	Піднімання ніг з положення лежачи до кута 45º, *разів за 60с.*	д	40-38	35-33	30-27	25-22	20-18
		ю	47-45	42-40	37-35	32-30	28-25
7.	Підйом тулуба з	д	40-38	35-33	30-27	25-22	20-18

	положення лежачи, *разів за 60с.*	ю	47-45	42-40	37-35	32-30	28-25
8.	Присідання на двох ногах *за 30с.*	д	28-26	25-23	22-20	19-17	16-15
		ю	35-33	32-30	29-27	26-24	23-20
9.	Присід на одній нозі, *разів*	д	12-11	10-9	8-7	6-5	4-2
		ю	18-16	15-13	12-9	10-8	7-5
10.	Вис, *с.*	д.	24	20	16	12	8
		ю.	60	47	35	25	15
11.	Підтягування, *разів*	д.	16	13	10	8	6
		ю.	24	20	16	12	10

6. Засоби діагностики результатів навчання

Діагностика результатів навчання здобувачів вищої освіти під час заліку відбувається на останньому практичному занятті у формі тестування у системі дистанційного навчання:

http://212.3.125.77:9090/moodle/course/view.php?id=1215 – I

http://212.3.125.77:9090/moodle/course/view.php?id=1945 – II

7. Рекомендована література

Основна

1. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : підручник. Суми : Університетська книга, 2019. 467 с.

2. Вознюк Т. В. Волейбол у закладах вищої освіти : навчальний посібник. Вінниця : Твори, 2019. 279 с.

3. Іваній І. В. Фізична культура особистості фахівця фізичного виховання та спорту: навч. метод. посіб. Суми: Унів. кн., 2019. 128 с.

4. 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.

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

6. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навчальний посібник. – Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022. 108 с.

7. Товт В.А. Фізичне виховання дорослого населення: навчальний посібник. Ужгород: ТОВ РіК-У, 2020. 165 с.

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

9. Хома Т. В. Педагогіка фізичного виховання і спорту: теоретико практичний супровід до самостійної роботи студентів: навчальний посібник. Ужгород: Видавництво УжНУ «Говерла», 2020. 104 с.

Допоміжна література

1. Абашина І. В. Вправи для формування та корекції постави. *Фізичне виховання в школах України*. 2020. № 5. С. 17-18.

2. Автушко О. А. Вправи для дітей, які за станом здоров'я належать до спеціальної медичної групи. *Фізичне виховання в школах України*. 2020. № 5. С.21-23.

3. Барскова С. В. Урок загальнофізичної підготовки: 2-й клас. *Фізичне виховання в школах України*. 2019. № 3. С. 6-9.

4. Безмилов Микола. Організація та критерії відбору спортсменів в ігрових видах спорту на етапі підготовки до досягнення вищої спортивної майстерності. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2019. № 2. С. 3-12

5. Білецька В. В. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів, 5-9 класи. Варіативний модуль «Аеробіка» *Фізичне виховання в рідній школі*. 2019. № 1. С. 2-8.

6. Калініна Л. І. Оздоровчо-теоретичний захід «У світі фізкультурних знань». *Фізичне виховання в школах України*. 2019. № 9. С. 21-22.

7. Основи здорового способу життя : оздоровчі фітнес-програми [Електронний ресурс] : навч. посібник для здобувачів ступеня бакалавра / КПІ ім. І. Сікорського; уклад. : І. В. Зеніна, В. Е. Добровольський, В. І. Шишацька. Ел. текст. дані. Київ : КПІ ім. І. Сікорського, 2021. 78 с.

8. Проскуров Є. М. Рекомендації до занять зі статичними вправами власної маси тіла. *Фізичне виховання в школах України*. 2019. № 11. С. 23-25.

9. Педагогіка фізичного виховання і спорту. Опорні конспекти лекцій для студентів денної та заочної форм навчання спеціальностей 017 «Фізична культура і спорт» та 014 «Середня освіта (фізична культура)», освітній ступінь «бакалавр». Навчальний посібник / укладач Т. В. Хома. Ужгород, УжНУ, 2020. 84 с.

10. Тулайдан В. Г. Оздоровчий фітнес. Львів : Фест-Прінт. 2020. 139 с.

8. Інформаційні ресурси в інтернеті

1. Гурєєва А. М., Дорошенко Е. Ю., Сазанова І. О. Фізичне виховання та здоров’я: методика розвитку гнучкості [Електронний ресурс]: навч. посіб. Запоріжжя: ЗДМУ, 2019. 88 с.

URL: http://dspace.zsmu.edu.ua/handle/123456789/11932

2. Гурєєва А. М., Дорошенко Е. Ю., Черненко О. Є. Теорія і методика фізичного виховання: основи спеціальної термінології у фізичному вихованні [Електронний ресурс]: навч. посіб. Запоріжжя: ЗДМУ, 2020. 78 с.
URL: http://dspace.zsmu.edu.ua/handle/123456789/11931

3. Олійник М. О. Моделювання техніко-тактичних дій кваліфікованих волейболістів у ЗВО [Електронний ресурс]: навч. посіб. Запоріжжя: ЗДМУ, 2018. 78 с. URL: http://dspace.zsmu.edu.ua/handle/123456789/8708

4. Сазанова І. О., Дорошенко Е. Ю., Гурєєва А. М. Фітбол – засіб вдосконалення фізичних якостей студенток медичних ВНЗ [Електронний ресурс]: навч. метод. посіб. Запоріжжя: ЗДМУ, 2017. 80 с. URL: http://dspace.zsmu.edu.ua/handle/123456789/8706

5. Світлична Т. С. Розвиток фізичних якостей студентів медичних ВНЗ засобами гри у бадмінтон [Електронний ресурс]: навч. метод. посіб. Запоріжжя: ЗДМУ, 2018. 82 с. URL: http://dspace.zsmu.edu.ua/handle/123456789/8707

9. Посилання на дистанційний курс

Вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» може відбуватися дистанційно або змішано на платформі Moodle ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»

http://212.3.125.77:9090/moodle/course/view.php?id=1215 – I

http://212.3.125.77:9090/moodle/course/view.php?id=1945 – II

Бобирєв В.Є. – кандидат біологічних наук,
доцент, доцент кафедри ФТФВіБ

підпис

РПНД перевірена.
Методист НМВ
Коркішко О.Г.