

Державний вищий навчальний заклад
«Донбаський державний педагогічний університет»

Факультет фізичного виховання

Кафедра фізичної терапії, фізичного виховання і біології

«ЗАТВЕРДЖЕНО»

Перший проректор



С. Набока

«27» червня 2022 р.

**РОБОЧА НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

підготовки здобувачів

першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

(назва рівня вищої освіти)

спеціальності 014 Середня освіта(Інформатика)

(шифр і назва спеціальності)

за освітньо-професійною програмою

«Середня освіта(Інформатика)»

(назва програми)

мова навчання українська

Слов'янськ – 2022 р.

Розробник:

Бобирєв В.Є. – кандидат біологічних наук, доцент кафедри фізичної терапії, фізичного виховання і біології ДВНЗ «ДДПУ».

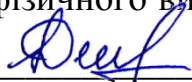
Рецензенти:

Дичко О.А. – 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 № 8 від «27» червня 2022 р.

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

Погоджено групою забезпечення спеціальності 014 Середня освіта
(Інформатика)

Керівник групи забезпечення _____  А.В. Стьопкін

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

“27” червня 2022 р.

протокол № 9

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни
	Денна форма навчання
Кількість кредитів – 4	Обов'язкова компонента освітньо-професійної програми
Загальна кількість годин – 120	Рік підготовки:
	1,2-й
	Семестр
	1,2,3,4-й
Тижневих годин для денної форми навчання: контактних – 2 самостійної роботи студента – 2	Практичні
	64
	Самостійна робота
	56
	Вид контролю: залік

Метою вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» є формування всебічно розвинених особистостей, підготовка здобувачів вищої освіти до високоякісної праці за обраних фахом, збереження та зміцнення здоров'я.

**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)	Програмні результати навчання (шифр відповідно до освітньої програми)	Методи навчання	Методи контролю
<p><i>загальні компетентності (ЗК):</i> Здатність виявляти повагу та цінувати українську національну культуру, багатоманітність і мультикультурність у суспільстві; здатність до вираження національної культурної ідентичності, творчого самовираження; здатність зберігати та примножувати культурні та наукові цінності суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області її місця у загальній системі знань; вести здоровий спосіб життя (ЗК-2), здатність до міжособистісної взаємодії, роботи в команді, спілкування з представниками інших професійних груп різного рівня (ЗК-4), здатність застосовувати м'які навички (soft skills) в професійній діяльності (ЗК-12).</p>	<p>Уміє організовувати діяльність учнів на уроках із дотриманням правил і рекомендацій щодо здоров'язбереження школярів (ПРН - 25).</p>	<p>Словесний метод; практичний метод (практичні заняття); наочний метод (демонстрація, показ); самостійна робота.</p>	<p>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)</p>

<p><i>спеціальні (фахових) компетентності (ФК):</i> Здатність організувати безпечне освітнє середовище, використовувати здоров'язберезувальні технології під час освітнього процесу (зокрема для учнів з особливими освітніми потребами); здатність формувати в учнів культуру здорового та безпечного життя; здатність надавати домедичну допомогу учасникам освітнього процесу (ФК-5).</p>			
--	--	--	--

3. Структура навчальної дисципліни

Назви тем	Кількість годин		
	усього	Денна форма	
		зокрема	
		п	с.р.
1	2	3	4
I,III 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
II,IV семестр.			
Тема 5. Основи методики розвитку силових здібностей, пружності, 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, пружності, 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 розвиваюча 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

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	незадовільно	не зараховано
0 – 25 балів	неприйнятно	

Тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості здобувачів основної групи (I-III 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 4x9 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 (II-IV 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 45°, 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 положення лежачи, 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
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

1) 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.

2) 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 – без додаткового опитування) 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.

7. Рекомендована література

Основна

1. Бондар І. Р. Диференційоване фізичне виховання : навчальний посібник. Львів : ЛДУФК, 2017. 197 с.
2. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : підручник. Суми : Університетська книга, 2019. 467 с.
3. Вознюк Т. В. Сучасні ігрові види спорту : навчальний посібник. Вінниця : Корзун Д. Ю., 2017. 246 с.
4. Вознюк Т. В. Волейбол у закладах вищої освіти : навчальний посібник. Вінниця : Твори, 2019. 279 с.
5. Іваній І. В. Фізична культура особистості фахівця фізичного виховання та спорту : навч.–метод. посіб. Суми : Унів. кн., 2019. 128 с.

6. Краснобаєва Т. М. Педагогічні особливості формування фізкультурно-спортивних умінь у студентів на заняттях із фізичного виховання : навчальний посібник. 2-ге вид., допов. та перероб. Вінниця, 2017. 67 с.

7. Костюкевич В. М., Перепелиця О. А., Гудима С. А., Поліщук В. М. Теорія і методика викладання футболу : навчально-методичний посібник. 2-ге вид., перероб. та допов. Київ : КНТ, 2017. 297 с.

8. Костюкевич В. М., Врублевський Є. П., Вознюк Т. В. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті : монографія. Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського. Вінниця : Планер, 2017. 217 с.

9. Синиця С. В., Шестерова Л. Є., Синиця Т. О. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. для студентів вищ. навч. закл. Львів : Новий світ–2000, 2018. 236 с.

10. Фізичне виховання у закладах вищої освіти : навч. посіб. / [кол. авт.: А.А. Степанович, О.П. Безгребельна, О.З. Блавт та ін.] ; за ред. В.М. Корягіна. Львів : Львівська політехніка, 2018. 496 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. Проскуров Є. М. Рекомендації до занять зі статичними вправами власної маси тіла. *Фізичне виховання в школах України*. 2019. № 11. С. 23-25.

8. Інформаційні ресурси

1. http://intranet.tdmu.edu.ua/data/kafedra/internal/index.php?&path=fiz_reabil/metod_rozrobky/uk/med/health/ptn/%C2%F1%F2%F3%EF%20%E4%EE%20%F1%EF%E5%F6%B3%E0%EB%FC%ED%EE%F1%F2%B3/

2. http://intranet.tdmu.edu.ua/data/kafedra/internal/index.php?&path=fiz_reabil/presentations/uk/med/health/ptn/

3. http://intranet.tdmu.edu.ua/data/kafedra/internal/index.php?&path=fiz_reabil/classes_stud/uk/med/health/ptn/%C2%F1%F2%F3%EF%20%E4%EE%20%F1%E F%E5%F6%B3%E0%EB%FC%ED%EE%F1%F2%B3/

4. 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.

Режим доступу : <http://dspace.zsmu.edu.ua/handle/123456789/11932>

5. 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. Режим доступу : <http://dspace.zsmu.edu.ua/handle/123456789/11931>

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

7. 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. Режим доступу: <http://dspace.zsmu.edu.ua/handle/123456789/8706>

8. Світлична Т. С. Розвиток фізичних якостей студентів медичних ВНЗ засобами гри у бадмінтон [Електронний ресурс] : навч.-метод. посіб. Запоріжжя : ЗДМУ, 2018. 82 с.

Режим доступу : <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 с

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

<http://212.3.125.77:9090/moodle/course/view.php?id=1500> – III с

<http://212.3.125.77:9090/moodle/course/view.php?id=1946> – IV с

Дистанційний курс розраховано на чотири семестри. Кожна тема містить такі компоненти: практичні заняття, контрольне тестування, завдання до самостійної роботи.