

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ВСП «ЕКОНОМІКО-ПРАВНИЧИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ  
ЗАПОРІЗЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ»

ЗАТВЕРДЖУЮ



Олена ГРИБАНОВА

09 2023

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ**

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

підготовки фахових молодших бакалаврів

галузі знань: 01 освіта/педагогіка

спеціальності: 013 Початкова освіта

освітньо-професійної програми: початкова освіта

Укладач: Ольга ЛІТВІНОВА-ГОЛОВАНЬ

Обговорено та ухвалено на засіданні  
циклової комісії туризму  
та фізичного виховання  
Протокол № 1 від «06» вересня 2023

Голова ЦК

Анна БАГОРКА

Ухвалено методичною радою коледжу

Протокол № 1 від «07» вересня 2023

Заступник директора з НМР

Альона ХОДАКОВСЬКА

2023 рік

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
		денна форма навчання
Кількість кредитів 3	01 – Освіта/педагогіка	Нормативна (за вибором)
Змістових модулів 4	013-початкова освіта	<b>Рік підготовки:</b>
Загальна кількість годин - 90		2-й
		<b>Семестр</b>
		4-й
Тижневих годин для денної форми навчання: Аудиторних (дистанційно) – 2 самостійної роботи студента -1	Освітньо-кваліфікаційний рівень: Фаховий молодший бакалавр	<b>Лекції</b>
		0 год.
		<b>Практичні, семінарські</b>
		90 год.
		<b>Лабораторні</b>
		0 год.
		<b>Самостійна робота</b>
		Вид контролю: залік

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Мета** фізичного виховання у сучасному суспільстві обумовлена соціальним замовленням на всебічно розвинуту гармонійну особистість фахівця, який має високий рівень здоров'я, необхідну фізкультурну освіту та фізичну підготовленість, спроможного до фізичного удосконалення, щоб відповідати вимогам освітньо-кваліфікаційної характеристики.

### Завдання:

- засвоєння знань про загальні відомості з фізичної культури і спорту, основ здорового способу життя, фізичного удосконалення людини, контролю і самоконтролю у процесі фізичного удосконалення;
- засвоєння студентами засобів перевірки і оцінки головних рухових якостей, організації і методики проведення самостійних занять з фізичного виховання, засвоєння методик самоконтролю в процесі занять фізичними вправами і загартування;
- зміцнення здоров'я, удосконалення фізичного розвитку, постави, розвиток головних життєво важливих рухових якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності, швидко-силової витривалості), засвоєння навичок і умінь засобами легкої атлетики, кросової підготовки, аеробіки, спортивних ігор, активне загартування.

## 3. Очікувані результати навчання

Вид компетентності	Програмні компетентності	Програмні результати навчання
<b>Загальна компетентність (ЗК)</b>	<p>ЗК1 Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.</p> <p>ЗК3 Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.</p> <p>ЗК5 Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.</p> <p>ЗК6 Здатність застосовувати знання в практичних ситуаціях.</p>	<p>РН6 Використовувати в освітньому процесі методики та систему теоретичних знань з освітніх галузей, визначених Державним стандартом початкової освіти.</p> <p>РН8 Забезпечувати підтримку особистісного розвитку дитини в освітньому процесі.</p> <p>РН10 Взаємодіяти з колегами, профільними фахівцями та іншими учасниками освітнього процесу початкової школи.</p>
<b>Спеціальна компетентність (СК)</b>	<p>СК1 Здатність до застосування системи психолого-педагогічних знань і умінь, що є базовими для реалізації змісту освітніх галузей Державного стандарту початкової освіти.</p> <p>СК2 Здатність до планування, моделювання, конструювання, проєктування, організації освітнього процесу в початковій школі.</p> <p>СК3 Здатність до використання відкритих ресурсів, інформаційно-комунікативних та цифрових</p>	<p><b>РН визначені ВСП ЕПФК ЗНУ</b></p> <p>РН16. Розуміти, дотримуватися правил, ціннісних орієнтацій закладу освіти, зберігати та примножувати його традиції.</p>

	<p>технологій в освітньому процесі.</p> <p>СК4 Здатність дотримуватись вимог нормативно-правових документів, що регламентують організацію освітнього процесу в початковій школі.</p> <p>СК6 Здатність визначати мету та завдання освітнього процесу, коригувати його шляхом зіставлення проміжних результатів із запланованими.</p> <p>СК7 Здатність добирати доцільні методи, засоби і форми навчання відповідно до визначених мети і завдань уроку, іншої форми навчання з урахуванням специфіки змісту навчального матеріалу та індивідуальних особливостей учнів.</p> <p>СК8 Здатність до проведення формувального та підсумкового оцінювання навчальних досягнень учнів.</p>	
--	---	--

#### **4. Програма навчальної дисципліни**

##### **Змістовий модуль 1. Легка атлетика та загальна фізична підготовка.**

Легка атлетика (І семестр)

**Тема 1.** Інструктаж з техніки безпеки, правила поведінки на заняттях з фізичного виховання.

**Тема 2.** Комплекс вправ загальної фізичної підготовки. Методи контролю самопочуття

**Тема 3.** Розвиток швидкості.

**Тема 4.** Розвиток витривалості.

**Тема 5.** Розвиток координаційних здібностей.

**Тема 6.** Човниковий біг.

**Тема 7.** Стрибок у довжину з місця.

##### **Змістовий модуль 2. Волейбол.**

**Тема 1.** Поняття про гру у волейбол. Правила волейболу. Розмітка волейбольного майданчику.

**Тема 2.** Жестикуляція суддів при грі у волейбол. Види порушень.

**Тема 3.** Види переміщень у волейболі.

**Тема 4.** Види прийому та передачі м'яча у волейболі

**Тема 5.** Види подач у волейболі.

**Тема 6.** Види нападаючих ударів та блокування.

**Тема 7.** Підготовчі вправи при навчанні гри у волейбол

**Тема 8.** Рухливі ігри при навчанні гри у волейбол.

##### **Змістовний модуль 3. Атлетична/ритмічна гімнастика**

**Тема 1.** Поняття про атлетичну/ритмічну гімнастику.

**Тема 2.** Характеристика основних основних м'язових груп. Техніка виконання вправ для основних м'язових груп.

**Тема 3.** Характеристика базових вправ для плечового поясу та рук.

**Тема 4.** Характеристика базових вправ для тулуба.

**Тема 5.** Характеристика базових вправ для тазового поясу та ніг.

**Тема 6.** Розвиток гнучкості.

**Тема 7.** Розвиток сили.

## Змістовий модуль 4. Легка атлетика та загальна фізична підготовка.

**Тема 1.** Техніка спортивної ходьби.

**Тема 2.** Техніка бігу.

**Тема 3.** Техніка стрибків.

**Тема 4.** Техніка метань.

### 4. Структура навчальної дисципліни

Назви тематичних розділів і тем	Кількість годин			
	денна форма			
	увс бог о	у тому числі		
		л	с/п/лаб · лаб	сам. роб. інд. завд.
1	2	3	4	5
<b>I семестр</b>				
<b>Розділ 1. Легка атлетика, ЗФП</b>				
<b>Тема 1.</b> Інструктаж з техніки безпеки, правила поведінки на заняттях з фізичного виховання.	2		2	
<b>Тема 2.</b> Комплекс вправ загальної фізичної підготовки. Методи контролю самопочуття.	7		2	5
<b>Тема 3.</b> Розвиток швидкості.	2		2	
<b>Тема 4.</b> Розвиток витривалості.	2		2	
<b>Тема 5.</b> Розвиток координаційних здібностей.	2		2	
<b>Тема 6.</b> Човниковий біг.	2		2	
<b>Тема 7.</b> Стрибок у довжину з місця.	2		2	
<b>Разом за розділом 1</b>	<b>19</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>5</b>
<b>Розділ 2. Волейбол</b>				
<b>Тема 1.</b> Поняття про гру у волейбол. Правила волейболу. Розмітка волейбольного майданчику.	2		2	
<b>Тема 2.</b> Жестикуляція суддів при грі у волейбол. Види порушень.	2		2	
<b>Тема 3.</b> Види перемішень у волейболі.	2		2	
<b>Тема 4.</b> Види прийому та передачі м'яча у волейболі.	2		2	
<b>Тема 5.</b> Види подач у волейболі.	2		2	
<b>Тема 6.</b> Види нападаючих ударів та блокування.	2		2	
<b>Тема 7.</b> Підготовчі вправи при навчанні гри у волейбол.	2		2	
<b>Тема 8.</b> Рухливі ігри при навчанні гри у волейбол.	2		2	
<i>Разом за розділом 2</i>	<b>16</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>0</b>
<b>Разом за I семестр</b>	<b>30</b>	<b>0</b>	<b>30</b>	<b>5</b>
<b>II семестр</b>				
<b>Розділ 3. Атлетична/ритмічна гімнастика</b>				
<b>Тема 1.</b> Поняття про атлетичну/ритмічну гімнастику.	2		2	
<b>Тема 2.</b> Характеристика основних основних м'язових груп. Техніка виконання вправ для основних м'язових груп.	2		2	
<b>Тема 3.</b> Характеристика базових вправ для плечового поясу та рук.	2		2	
<b>Тема 4.</b> Характеристика базових вправ для тулуба.	2		2	
<b>Тема 5.</b> Характеристика базових вправ для тазового поясу та ніг.	2		2	
<b>Тема 6.</b> Розвиток гнучкості.	2		2	
<b>Тема 7.</b> Розвиток сили.	2		2	
<i>Разом за розділом 3</i>	<b>14</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>0</b>
<b>Розділ 4. Легка атлетика, ЗФП</b>				
<b>Тема 1.</b> Техніка спортивної ходьби.	4		4	
<b>Тема 2.</b> Техніка бігу.	4		4	
<b>Тема 3.</b> Техніка стрибків.	4		4	
<b>Тема 4.</b> Техніка метань.	4		4	
<b>Разом за розділом 4</b>	<b>16</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>0</b>
<b>Разом за II семестр</b>	<b>30</b>	<b>0</b>	<b>30</b>	<b>0</b>
<i>Усього</i>	<b>65</b>	<b>0</b>	<b>60</b>	<b>5</b>

## 5. Методи навчання

У процесі фізичного виховання використовують три групи методів: практичні методи, методи використання слова та методи демонстрації. Особливе значення у фізичному вихованні мають практичні методи (метод суворої регламентації, навчання вправ в цілому, навчання вправ по частинах, методи вдосконалення та закріплення рухових дій, змагальний метод, ігровий, метод комбінованої вправи, колове тренування та інші).

## 6. Методи контролю

Засвоєння програми «Фізичне виховання» у закладі передвищої фахової освіти припускає систему контрольних заходів, що включає оперативний, поточний, підсумковий контроль і підсумкову атестацію.

Поточний контроль ставить своїм завданням виявити ступінь засвоєння студентами окремих розділів і тем навчальної програми з фізичної культури на контрольному етапі освіти.

Формами і методами оперативного і поточного контролю: усне і письмове опитування студентів, виконання самостійної роботи, завдань, вправ, тестів й інші.

Підсумковий контроль проводиться з метою оцінки кінцевих результатів фізичного виховання на окремих його завершених етапах.

За кожне заняття, яке відвідав студент, йому нараховується 2 бали за умови активної роботи на занятті; студент, який недостатньо працював під час заняття отримує 1 бал; студент, який пропустив заняття з будь-якої причини отримує 0 балів.

Студенти, які відвідали всі заняття (не мають пропусків без поважних причин) додатково отримують 5 балів за семестр.

Протягом навчального року студенти складають обов'язкові тестові нормативи (2 – у першому модулі, 2 – у другому модулі, 2 – у третьому модулі і 2 – у четвертому модулі). Максимальна оцінка за кожний тест – 5 балів, мінімальна – 1 бал.

Теоретичні знання оцінюються шляхом тестування наприкінці семестру. Правильні відповіді на всі 5 питань оцінюються в 5 балів, на 4 питання – 4 бали, 3 питання – 3 бали, 2 питання – 2 бали, 1 правильна відповідь – 1 бал.

Самостійна робота оцінюється таким чином:

- підготовка та проведення комплексу загально-розвиваючих вправ з групою або комплексу вправ основної частини заняття – від 1 до 5 балів.

- участь у спартакіаді ЕПФК з окремих видів спорту - по 2 бали за кожний день змагань, у легкій атлетиці по 2 бали за кожний вид змагань. Студенти, які посіли 1-3 місця в змаганнях, додатково отримують: 1 місце – 10 балів, 2 місце – 7 балів, 3 місце – 5 балів.

- участь у організації та проведенні змагань з окремих видів спорту. Студенти, які приймають активну участь в організації та проведенні змагань Спартакіади ЕПФК отримують по 2 бали за кожний день змагань.

- відвідування фізкультурно-оздоровчих груп спортивно-оздоровчого комплексу ЗНУ. Студенти, які регулярно відвідують фізкультурно-оздоровчі групи ЗНУ за умови надання довідки зі спортивно-оздоровчого комплексу ЗНУ додатково отримують 10 балів.

Всі бали, набрані студентом за семестр, додаються, і отримана сума балів переводиться у звичайну оцінку: наприклад, 85 балів відповідають оцінці „4” – «добре».

### Контрольні нормативи для студентів 2 курсу основної групи

Контрольні нормативи	Стать	БАЛИ				
		5	4	3	2	1
<b>1 семестр, Легка атлетика</b>						
Стрибок у довжину з місця (см)	ЧОЛ	240	230	220	210	200
Човниковий біг 4 x 9 м (сек.)	ЧОЛ	9,2	9,5	9,7	10,0	10,5
<b>Баскетбол</b>						
12 штрафних кидків (попадань)	ЧОЛ	10	8	6	4	2
Передача м'яча двома руками в стінку (разів) за 30 сек - з 2 метрів	ЧОЛ	30	28	25	20	15
<b>Волейбол</b>						
Верхня пряма подача м'яча в межах майданчика (10 подач)	ЧОЛ	10	9	8	7	6
Верхня передача м'яча над собою (не менше 1 метра) не виходячи з кола діаметром 3,6 м	ЧОЛ	10	9	8	7	6
Нижня передача м'яча над собою (не менше 1 метра) не виходячи з кола діаметром 3,6 м	ЧОЛ	10	9	8	7	6

Порядок перерахунку рейтингових показників нормованої 100-бальної шкали оцінювання у традиційну 4-бальну шкалу та європейську шкалу ECTS

#### Шкала оцінювання: національна та ECTS

ЗА ШКАЛОЮ ECTS	За шкалою 100 бальною	За національною шкалою	
		Екзамен	Залік
A	90 – 100 (відмінно)	5 (відмінно)	Зараховано
B	85 – 89 (дуже добре)	4 (добре)	
C	75 – 84 (добре)		
D	70 – 74 (задовільно)	3 (задовільно)	
E	60 – 69 (достатньо)		
FX	35 – 59 (незадовільно – з можливістю повторного складання)	2 (незадовільно)	Не зараховано
F	1 – 34 (незадовільно – з обов'язковим повторним курсом)		

## **9. Рекомендована література**

1. Гурєєва А. М. Теорія і методика фізичного виховання : основи спеціальної термінології у фізичному вихованні : навчальний посібник / А. М. Гурєєва, О. Є. Черненко, Е. Ю. Дорошенко. – Запоріжжя : ЗДМУ, 2020. – 78 с.

2. 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.

3. Синюгіна М., Літвінова-Головань О., Царенко К. Щоденник з фітнесу : наук.-практ. посіб. для студ. вищ. навч. закл., напрям підготовки «Фізичне виховання», «Спорт», «Здоров'я людини», «Туризм» / М. Синюгіна, О. Літвінова-Головань, К. Царенко. Запоріжжя : ЗНУ, 2016. 104 с.

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

5. Шепеленко Т. В., Буц А. М., Бодренкова І. О. Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя: навч. посібник. Харків : УкрДУЗТ, 2018. 125 с.

## **Інформаційні ресурси**

<https://epkmoodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=53>



## Доповнення та зміни до робочої програми навчальної дисципліни

Протокол засідання циклової комісії (дата та номер)	Внесені зміни	Підпис голови ЦК, дата
24.09.2023 №2	Організація та проведення занять з фізичного виховання в умовах дистанційного навчання	

Організація та проведення занять з фізичного виховання в умовах дистанційного навчання

	ата	Зміст заходу	Форма контролю	Критерії оцінювання
		<p>Ознайомлення с формами роботи на дистанційному навчанні. Презентація «Розвиток швидкісно-силових якостей»,аналіз впливу суб'єктивних факторів на швидкість бігу на коротких дистанціях. Домашнє завдання : скласти комплекс вправ на розвиток швидкості, опис до кожної вправи: вихідне положення, рух на кожен рахунок, кількість повторень.</p>	<p>Виконати в текстовому форматі (файл .word або фото зошита) та прикріпити до завдання в СЕЗН Moodle.</p>	<p>Д/з 5б</p>
		<p>Перевірка домашнього завдання. Презентація «Естафетний біг». Відеоролік «Перемога жіночої збірної України на чемпіонаті Європи у естафетному бігу 4x100».Обговорення видів передачі естафети. Домашнє завдання : ознайомитись з теоретичним курсом «Баскетбол» на платформі мудл.</p>	<p>перевірка завдань у СЕЗН Moodle.</p>	<p>д/з 4б</p>
		<p>Про модульний контроль. Презентація «Баскет-бол».Демонстрація анімаційного роліку «Пра-вила гри у баскетбол» Обговорення основних жестів судів у грі у баскетбол. Домашнє завдання: виконати відео завдання та комплекс вправ на розвиток сили. Зробити контроль ЧСС за допомогою пульсометрії.</p>	<p>Побудувати графік та пульсову криву. Прикріпити фото кривої до завдання в СЕЗН Moodle</p>	<p>д/з-10б</p>
		<p>Перевірка теоретичних знань «Правила гри у баскетбол»Демонстрація відеороліку «Дії у нападі». Обговорення тактичних дій у нападі. Домашнє завдання: впродовж тижня виконувати вправи на гнучкість(нахил вперед з в.п.сидячи, вимірюємо результат за допомогою лінійки) та силову витривалість(підйом у сід за 1 хв.),записуємо результати кожного дня на папір та слідкуємо за динамікою.</p>	<p>Виконане завдання підкріплюємо у СЕЗН Moodle у розділ «Завдання на гнучкість та витривалість»</p>	<p>дз-5б</p>
		<p>Перевірка домашнього завдання. Нагадування правил гри у баскетбол (відео лекція). Демонстрація презентації</p>	<p>Перевірка результатів тесту в</p>	<p>тестування – 10 б</p>

		на тему «Техніка пересувань у нападі», тестування в СЕЗН Moodle.	СЕЗН Moodle.	
		Опитування он-лайн: жести судів у баскетболі. Відеоролік «Техніка володіння м'ячем», пояснення основних порушень . Пошукове завдання: знайти вправи , які допомагають освоїти техніку оволодіння м'ячем (15 хв.) З найкращих вправ разом складаємо комплекс. Домашнє завдання: виконувати комплекс вправ, розроблений на занятті(зробити колаж з фото вправ).	Виконане завдання підкріплюємо в СЕЗН Moodle у розділ «Комплекс вправ –колаж»	пошукове завдання-3б
		Обговорення виконаного домашнього завдання Відеоролік «техніка захисту, пересування у захисті». Підведення підсумку семестрових балів на дату і завдання - нормативи: згинання розгинання рук в упорі лежачи(хлопці) планка(дівчата) та підйом у сід за 1 хв.(записуємо відео .на гул диск)	Посилання на диск підкріплюємо в СЕЗН Moodle до завдання «Нормативи»	норматив-5б