

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: 012 Дошкільна освіта

освітньо-професійної програми: дошкільна 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	Характеристик а навчальної дисципліни
		денна форма навчання
Кількість кредитів 3	01 – Освіта/педагогіка	Нормативна (за вибором)
Змістових модулів 4	012-дошкільна освіта	<b>Рік підготовки:</b>
Загальна кількість годин - 90		2-й
		<b>Семестр</b>
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>
		90год.
		<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>	ЗК 3. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. ЗК 4. Здатність спілкування державною мовою як усно так і письмово. ЗК 7. Здійснення безпечної діяльності. ЗК 8. Здатність оцінювати та забезпечувати якість виконуваних робіт	РН11. Мати навички збереження та зміцнення психічного, фізичного та соціального здоров'я, попередження протидії булінгу, формування навичок здорового способу життя у дітей дошкільного (раннього та передшкільного) віку.
<b>Спеціальна компетентність (СК)</b>	СК 2. Здатність до фізичного розвитку дітей дошкільного (раннього та передшкільного) віку, формування життєво необхідних умінь та навичок, рухового досвіду та розвитку фізичних якостей. СК 4. Здатність до формування в дітей дошкільного (раннього та передшкільного) віку основ здорового способу життя, здоров'язбережувальних навичок.	РН20. Забезпечувати формування наскрізних умінь особистості дитини в різних видах діяльності в умовах закладу дошкільної освіти

### 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			
	увсього	у тому числі		
		л	с/п/ла б. лаб	сам. роб. інд. завд.
1	2	3	4	5
<b>I семестр</b>				
<b>Розділ 1. Легка атлетика, ЗФП</b>				
Тема 1. Інструктаж з техніки безпеки, правила поведінки на заняттях з фізичного виховання.	2		2	
Тема 2. Комплекс вправ загальної фізичної підготовки. Методи контролю самопочуття.	7		2	5
Тема 3. Розвиток швидкості.	2		2	
Тема 4. Розвиток витривалості.	2		2	
Тема 5. Розвиток координаційних здібностей.	2		2	
Тема 6. Човниковий біг.	2		2	
Тема 7. Стрибок у довжину з місця.	2		2	
Разом за розділом 1	19	0	14	5
<b>Розділ 2. Волейбол</b>				
Тема 1. Поняття про гру у волейбол. Правила волейболу. Розмітка волейбольного майданчику.	2		2	
Тема 2. Жестикуляція суддів при грі у волейбол. Види порушень.	2		2	
Тема 3. Види переміщень у волейболі.	2		2	
Тема 4. Види прийому та передачі м'яча у волейболі.	2		2	
Тема 5. Види подач у волейболі.	2		2	
Тема 6. Види нападаючих ударів та блокування.	2		2	
Тема 7. Підготовчі вправи при навчанні гри у волейбол.	2		2	
Тема 8. Рухливі ігри при навчанні гри у волейбол.	2		2	
Разом за розділом 2	16	0	16	0
<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>				
Тема 1. Поняття про атлетичну/ритмічну гімнастику.	2		2	
Тема 2. Характеристика основних основних м'язових груп. Техніка виконання вправ для основних м'язових груп.	2		2	
Тема 3. Характеристика базових вправ для плечового поясу та рук.	2		2	
Тема 4. Характеристика базових вправ для тулуба.	2		2	
Тема 5. Характеристика базових вправ для тазового поясу та ніг.	2		2	
Тема 6. Розвиток гнучкості.	2		2	

<b>Тема 7. Розвиток сили.</b>	2		2	
<i>Разом за розділом 3</i>	14	0	14	0
<b>Розділ 4. Легка атлетика, ЗФП</b>				
<b>Тема 1. Техніка спортивної ходьби.</b>	4		4	
<b>Тема 2. Техніка бігу.</b>	4		4	
<b>Тема 3. Техніка стрибків.</b>	4		4	
<b>Тема 4. Техніка метань.</b>	4		4	
<i>Разом за розділом 4</i>	16	0	16	0
<b>Разом за II семестр</b>	30	0	30	0
<i>Усього</i>	65	0	60	5

## 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-оздоровчому комплексі 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	С тять	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 університетської шкали оцінювання у традиційну 4-бальну шкалу та європейську шкалу ECTS

#### ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ: НАЦІОНАЛЬНА ТА ECTS

ЗА ШКАЛОЮ ECTS	За 100-б. шкалою	За національною шкалою	
		Екзамен	Залік
A	90 – 100 (відмінно)	5 (відмінно)	Зараховано
B	85 – 89 (дуже добре)		
C	75 – 84 (добре)	4 (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

## 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**

№	Дата	Зміст заходу	Форма контролю	Критерії оцінювання
1		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.	Виконати в текстовому форматі (файл .word або фото зошита) та прикріпити до завдання в СЕЗН Moodle.	Д/з 5б
2		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.	перевірка завдань у СЕЗН Moodle.	д/з 4б
3		Про модульний контроль. Презентація «Баскет-бол».Демонстрація анімаційного ролику «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.	Побудувати графік та пульсову криву. Прикріпити фото кривої до завдання в СЕЗН Moodle	д/з-10б
4		Перевірка теоретичних знань «Правила гри у баскетбол»Демонстрація відеоролику «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.	Виконане завдання підкріплюємо у СЕЗН Moodle у розділ «Завдання на гнучкість та витривалість»	дз-5б
5		Перевірка домашнього завдання. Нагадування правил гри у баскетбол (відео лекція). Демонстрація презентації на тему «Техніка пересувань у нападі», тестування в СЕЗН Moodle.	Перевірка результатів тесту в СЕЗН Moodle.	тестування – 10 б
6		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	Виконане завдання підкріплюємо в СЕЗН Moodle у розділ «Комплекс вправ –колаж»	пошукове завдання- 3б

		вправ разом складаємо комплекс. Домашнє завдання: виконувати комплекс вправ, розроблений на занятті(зробити колаж з фото вправ).		
7		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-56