

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



ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор

Олена ГРИБАНОВА

«18» 09 2024

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ**

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**


**підготовки фахових молодших бакалаврів з соціальної роботи**

**галузі знань: 23 – Соціальна робота**


**спеціальності: 231-Соціальна робота**

**освітньо-професійної програми : Соціальна адвокація**

**Укладач:** Ольга ЛІТВИНОВА-ГОЛОВАНЬ

Обговорено та ухвалено  
на засіданні циклової комісії  
туризму та фізичного виховання  
Протокол № 1 від 18 вересня 2024  
Голова ЦК  Анна БАГОРКА

Ухвалено методичною радою коледжу

Протокол № 1 від "18" вересня 2024  
Заступник директора з НМР  
 Альона ХОДАКОВСЬКА  
(підпис)

2024 рік

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
		денна форма навчання
Кількість кредитів позакредитна	23 – Соціальна робота	Нормативна (за вибором)
Змістових модулів 4	231 – Соціальна робота	<b>Рік підготовки:</b>  2-й
Загальна кількість годин - 90		<b>Семестр</b>  3-й сем. і 4-й сем.
Тижневих годин для денної форми навчання:  Аудиторних (дистанційно) – 2  самостійної роботи студента -1		<b>Лекції</b> 0 год. <b>Практичні, семінарські</b> 60 год. <b>Лабораторні</b> 0 год. <b>Самостійна робота</b> 30 год.  Вид контролю: залік

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Мета** викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у сучасному суспільстві обумовлена соціальним замовленням на всебічно розвинуту гармонійну особистість фахівця, який має високий рівень здоров'я та необхідний рівень фізичної підготовленості, спроможного до фізичного розвитку та вдосконалення, відповідно 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, швидкісно-силової витривалості), засвоєння навичок і умінь засобами легкої атлетики, кросової підготовки, аеробіки, спортивних ігор, активне загартування.

### 3. Очікувані результати навчання

Вид компетентності	Програмні компетентності
<b>Загальна компетентність (ЗК)</b>	<p>ЗК 1. 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>ЗК 2. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.</p> <p>ЗК 5. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.</p> <p>ЗК 6. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел. ЗК 7. Здатність використовувати інформаційні та комунікаційні технології.</p> <p>ЗК 8. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо. Загальні компетентності, визначені ВСП «Економіко-правничий фаховий коледж ЗНУ»:</p> <p>ЗК 12. Здатність діяти у відповідності з принципами академічної доброчесності</p>
<b>Інтегральна компетентність (ІК)</b>	<p>Здатність вирішувати типові спеціалізовані задачі та практичні проблеми у соціальній сфері або у процесі навчання, що вимагає застосування положень і методів соціальної роботи, та може характеризуватися певною невизначеністю умов; нести відповідальність за результати своєї діяльності; здійснювати контроль інших осіб у визначених ситуаціях.</p>

### 4. Програма навчальної дисципліни

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

**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.

### **Змістовий модуль 2. Волейбол.**

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

**Тема 2.** Види переміщень у волейболі.

**Тема 3.** Види прийому та передачі м'яча у волейболі

**Тема 4.** Види подач у волейболі.

**Тема 5.** Види нападаючих ударів та блокування.

**Тема 6.** Підготовчі вправи при навчанні гри у волейбол

**Тема 7.** 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 технічна підготовка.**

**Тема 1.** Техніка спортивної ходьби.

**Тема 2.** Техніка бігу.

**Тема 3.** Техніка стрибків.

## 4. Структура навчальної дисципліни

Назви тематичних розділів і тем	Кількість годин			
	всього	денна форма		
		у тому числі		
		с/п/лаб аб	сам. роб. і нд. завд.	
1			4	5
<b>IV 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	
<b>Тема 2.</b> Комплекс вправ загальної фізичної підготовки. Методи контролю самопочуття.			2	2
<b>Тема 3.</b> Розвиток швидкості.			2	2
<b>Тема 4.</b> Розвиток витривалості.			2	2
<b>Тема 5.</b> Розвиток координаційних здібностей.			4	2
Разом за розділом 1	20		12	8
<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> Види переміщень у волейболі.			2	2
<b>Тема 3.</b> Види прийому та передачі м'яча у волейболі.			2	2
<b>Тема 4.</b> Види подач у волейболі.			2	2
<b>Тема 5.</b> Види нападаючих ударів та блокування.			2	1
<b>Тема 6.</b> Підготовчі вправи при навчанні гри у волейбол.			2	2
<b>Тема 7.</b> Рухливі ігри при навчанні гри у волейбол.			2	1
<i>Разом за розділом 2</i>	26		14	12
<b>Разом за III семестр</b>	<b>46</b>		<b>26</b>	<b>20</b>
<b>Розділ 3. Атлетична/ритмічна гімнастика</b>				
<b>Тема 1.</b> Поняття про атлетичну/ритмічну гімнастику.			2	1
<b>Тема 2.</b> Характеристика основних основних м'язових груп. Техніка виконання вправ для основних м'язових груп.			2	
<b>Тема 3.</b> Характеристика базових вправ для плечового поясу та рук.			2	1
<b>Тема 4.</b> Характеристика базових вправ для тулуба.			2	1
<b>Тема 5.</b> Характеристика базових вправ для тазового поясу та ніг.			2	1
<b>Тема 6.</b> Розвиток гнучкості.			2	
<b>Тема 7.</b> Розвиток сили.			2	
<i>Разом за розділом 3</i>	18		14	4
<b>Розділ 4. Легка атлетика, ЗФП</b>				
<b>Тема 1.</b> Техніка спортивної ходьби.			2	2
<b>Тема 2.</b> Техніка бігу.			2	2
<b>Тема 3.</b> Техніка стрибків.			2	2
Разом за розділом 4	26		20	6
<b>Разом за IV семестр</b>	<b>44</b>		<b>34</b>	<b>10</b>
<i>Усього</i>	90		60	30

## 5. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Методи самоконтролю під час рухової активності	5
2	Тестові завдання	15
3	Виконання контрольних нормативів	10

### 5. Методи контролю

Засвоєння програми фізичної культури у закладі перед вищої 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».

Студенті, які звільнені від фізичного навантаження за медичними показниками виконують завдання теоретичного характеру в СЕЗН Moodle: 2 тестові завдання (1 модуль та 2 модуль поточного семестру); 2 практичних завдання (1 та 2 модулі поточного семестру). Загальна кількість балів за ці завдання – 60. Якщо студент, звільнений від фізичного навантаження бажає підвищити кількість балів, йому пропонується прийняти участь в науковій роботі (підготувати тези доповіді на науково-практичну конференцію за відповідною темою).

**Контрольні нормативи для студентів 2 курсу основної групи**

Контрольні нормативи	С тять	БАЛІ				
		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**

<i>12- бальна шкала</i>	<i>30- бальна шкала</i>	<i>100- бальна шкала</i>	<i>Шкала ECTS</i>	<i>4-бальна шкала</i>	<i>Національна шкала екзамен/залік*</i>
1	0-3	0-34	FX		Незадовільно
2	4-6	35-49			
3	7-9	50-59			
4	10-12	60-64	E		Задовільно
5	13-15	65-69			
6	16-18	70-74			
7	19-21	75-79	C		Добре
8	22-24	80-84			
9	25-27	85-89	B		Відмінно
10	28	90-93	A		



11	29	94-97			
12	30	98-10			

\*Оцінювання заліку: зараховано/незараховано

## 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

1. Курс «Фізичне виховання» в СЕЗН Moodle . URL: <https://epkmoodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=53>
2. Комплекси вправ для самостійної роботи з різними м'язовими групами та розвитку фізичних якостей. Літвінова-Головань Ольга. URL: [https://www.youtube.com/@super\\_body\\_O.L./videos?view=0&sort=dd&shelf\\_id=0](https://www.youtube.com/@super_body_O.L./videos?view=0&sort=dd&shelf_id=0)
3. Дистанційне навчання. Відеоуроки. Фізкультура з Донченко. URL: <https://www.youtube.com/@fizkulturazdonchenko>

## 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
		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
		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
		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.	Побудувати графік та пульсову криву. Прикріпити фото кривої до завдання в СЕЗН Moodle	д/з-10б
		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, вимирюємо 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
		Перевірка домашнього завдання. Нагадування правил гри у баскетбол (відео лекція). Демонстрація презентації на тему «Техніка пересувань у нападі»,	Перевірка результатів тесту в СЕЗН Moodle.	тестування – 10 б

		тестування в СЕЗН Moodle.		
		<p>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).</p>	<p>Виконане завдання підкріплюємо в СЕЗН Moodle у розділ «Комплекс вправ –колаж»</p>	<p>пошукове завдання-36</p>
		<p>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)</p>	<p>Посилання на диск підкріплюємо в СЕЗН Moodle до завдання «Нормативи»</p>	<p>норматив-56</p>
		Робота на он-лайн занятті	<p>Виконання фізичного навантаження з увімкненою камерою</p>	<p>26</p>