

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	Рік підготовки:
Загальна кількість годин - 90		2-й
		Семестр
Тижневих годин для денної форми навчання: Аудиторних (дистанційно) – 2 самостійної роботи студента -1	Освітньо-кваліфікаційний рівень: Фаховий молодший бакалавр	Лекції
		0 год.
		Практичні, семінарські
		60 год.
		Лабораторні
		0 год.
		Самостійна робота
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	Програмні результати навчання
Загальна компетентність (ЗК)	<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.</p> <p>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>	<p>РН 1. Здійснювати пошук, аналіз і оброблення інформації для розв'язання професійних завдань.</p> <p>РН 2. Володіти державною та іноземною мовами у професійному середовищі.</p> <p>РН 5. Застосовувати етичні принципи і стандарти соціальної роботи у професійній діяльності.</p> <p>РН 6. Використовувати технології соціальної діагностики, профілактики, корекції із застосуванням сучасних форм та методів професійної діяльності.</p> <p>РН 8. Вести документацію з організації соціального обслуговування та допомоги, обліку та звітності.</p> <p>РН 9. Здійснювати соціальне інспектування і оцінку потреб вразливих категорій громадян, у тому числі які опинилися в складних життєвих обставинах.</p>

Інтегральна компетентність (ІК)	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.	
--	---	--

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			
	увс ьог о	денна форма		
		л	у тому числі	
	с/п/лаб · лаб		сам. роб. інд. завд.	
1	2	3	4	5
IV семестр				
Розділ 1. Легка атлетика, ЗФП				
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	2
Тема 3. Розвиток швидкості.	2		2	2
Тема 4. Розвиток витривалості.	2		2	2
Тема 5. Розвиток координаційних здібностей.	2		4	2
Разом за розділом 1	120	0	12	8
Розділ 2. Волейбол				
Тема 1. Поняття про гру у волейбол. Правила волейболу. Розмітка волейбольного майданчику.	2		2	2
Тема 2. Види переміщень у волейболі.	2		2	2
Тема 3. Види прийому та передачі м'яча у волейболі.	2		2	2
Тема 4. Види подач у волейболі.	2		2	2
Тема 5. Види нападаючих ударів та блокування.	2		2	1
Тема 6. Підготовчі вправи при навчанні гри у волейбол.	2		2	2
Тема 7. Рухливі ігри при навчанні гри у волейбол.	2		2	1
<i>Разом за розділом 2</i>	126	0	14	12
Разом за III семестр	646		26	20
Розділ 3. Атлетична/ритмічна гімнастика				
Тема 1. Поняття про атлетичну/ритмічну гімнастику.	2		2	1
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	1
Тема 4. Характеристика базових вправ для тулуба.	2		2	1
Тема 5. Характеристика базових вправ для тазового поясу та ніг.	2		2	1
Тема 6. Розвиток гнучкості.	2		2	
Тема 7. Розвиток сили.	2		2	
<i>Разом за розділом 3</i>	118	0	14	4
Розділ 4. Легка атлетика, ЗФП				
Тема 1. Техніка спортивної ходьби.	4		2	2
Тема 2. Техніка бігу.	4		2	2
Тема 3. Техніка стрибків.	4		2	2
Разом за розділом 4	126	0	20	6
Разом за IV семестр	544	0	34	10
<i>Усього</i>	690	0	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	Стать	БАЛІ				
		5	4	3	2	1
1 семестр, Легка атлетика						
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
Баскетбол						
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
Волейбол						
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	2	Незадовільно
2	4-6	35-49			
3	7-9	50-59			
4	10-12	60-64	E	3	Задовільно
5	13-15	65-69			
6	16-18	70-74			
7	19-21	75-79	C	4	Добре
8	22-24	80-84			
9	25-27	85-89			
10	28	90-93	A	5	Відмінно

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
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

№	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 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
4		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.	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»,	Перевірка результатів тесту в СЕЗН Moodle.	тестування – 10 б

		тестування в СЕЗН Moodle.		
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 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-36
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
		Робота на он-лайн занятті	Виконання фізичного навантаження з увімкненою камерою	26