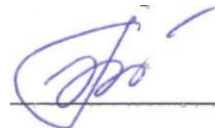


Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
Факультет фізичного виховання
Кафедра теорії і методики фізичного виховання

"ЗАТВЕРДЖУЮ"

Завідувач кафедри
Галина ГОНЧАР



"28" серпня 2023 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ОК.34 Фізичне виховання
Галузь знань **10 Природничі науки**
Спеціальність: **101 Екологія**
Освітня програма: **Екологія**

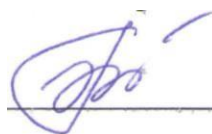
Робоча програма з дисципліни «Фізичне виховання» для здобувачів вищої освіти спеціальності **101 Екологія**

Розробник:

Осадченко Т. М. – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри теорії і методики фізичного виховання.
Протокол № 1 від “28” серпня 2023 року

Завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання



Галина ГОНЧАР

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Робочу програму розглянуто та затверджено на засіданні науково-методичної комісії природничо-географічного факультету
Протокол № 1 від “29” серпня 2023 року

Голова науково-методичної комісії природничо-географічного факультету



Інна РОЖІ

(підпис)

(прізвище та ініціали)

на 20__/20__ н. р. _____ (_____) «__» ____ 20__ р., протокол № ____
(підпис) (ПІБ)

на 20__/20__ н. р. _____ (_____) «__» ____ 20__ р., протокол № ____
(підпис) (ПІБ)

на 20__/20__ н. р. _____ (_____) «__» ____ 20__ р., протокол № ____
(підпис) (ПІБ)

на 20__/20__ н. р. _____ (_____) «__» ____ 20__ р., протокол № ____
(підпис) (ПІБ)

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика дисципліни за формами навчання	
	денна	заочна
Вид дисципліни (обов'язкова чи вибіркова)	Обов'язкова	
Мова викладання, навчання та оцінювання	Українська	
Загальний обсяг у кредитах ЄКТС / годинах	120	
Курс	1	
Семестр	2	
Кількість змістових модулів із розподілом:	2	
Обсяг кредитів	-	
Обсяг годин, у тому числі:	120	
Аудиторні:	60	
Лекційні	-	
Семінарські / Практичні	60	
Лабораторні	-	
Самостійна робота	60	
Індивідуальні завдання	-	
Форма семестрового контролю	Залік	

2. Мета й завдання навчальної дисципліни

Мета: формування у здобувачів вищої освіти умінь ефективно вирішувати завдання щодо збереження і зміцнення здоров'я (фізичного, психічного, соціального та духовного) як власного, так і оточуючих; здатності застосовувати знання, вміння, цінності і досвід практичної діяльності з питань культури здоров'я та здорового способу життя в своїй професійній діяльності.

Завдання:

1. Формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготуванню її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури.
2. Формування у здобувачів вищої освіти системи знань із фізичної культури та здорового способу життя, необхідних в процесі життєдіяльності, навчання, роботи.
3. Зміцнення здоров'я здобувачів вищої освіти, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності протягом всього періоду навчання.
4. Оволодіння системою практичних умінь і навичок занять основними видами та формами раціональної фізкультурної діяльності, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості.

3. Компетентності та програмні результати навчання за ОП

Компетентності за ОП:

К06. Здатність спілкуватися з представниками інших професійних груп різного рівня (з експертами з інших галузей знань/видів економічної діяльності).

К09. Здатність працювати в команді.

Програмні результатами навчання за ОП:

ПР13. Уміти формувати ефективні комунікаційні стратегії з метою донесення ідей, проблем, рішень та власного досвіду в сфері екології.

ПР16. Вибирати оптимальну стратегію проведення громадських слухань щодо проблем та формування територій природно-заповідного фонду та екологічної мережі.

ПР18. Поєднувати навички самостійної та командної роботи задля отримання результату з акцентом на професійну сумлінність та відповідальність за прийняття рішень.

ПР22. Брати участь у розробці проектів і практичних рекомендацій щодо збереження довкілля.

4. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Загальна фізична підготовка. Легка атлетика. Волейбол.

Тема 1. Легка атлетика

Теоретичний блок:

Ознайомлення здобувачів вищої освіти із обсягом практичного матеріалу, вимогами, нормативами на перший семестр та на першу тему. Правила безпеки під час проведення занять з фізичної культури і спорту. Методичні рекомендації до попередження травм у процесі фізичної підготовки. Система оцінки знань, умінь і навичок здобувачів вищої освіти з дисципліни «Фізичне виховання». Історія розвитку легкої атлетики.

Практичний блок:

Техніка виконання: загально розвивальних, спеціальних, бігових та стрибкових вправ. Техніка виконання низького старту, стартового розбігу, бігу по дистанції та фінішування. Удосконалення техніки бігу на короткі та середні дистанції.

Тема 2. Загальна фізична підготовка

Теоретичний блок:

Загальна характеристика фізичних якостей. Раціональне харчування як фактор здорового способу життя. Значення фізичного виховання для організму людини.

Практичний блок:

Збереження, зміцнення та удосконалення фізичних якостей організму людини.

Тема 3. Спортивні ігри (волейбол)

Теоретичний блок:

Правила безпеки під час проведення занять з спортивних ігор; Методичні рекомендації до попередження травм у процесі ігрової діяльності. Історія виникнення та розвитку волейболу.

Практичний блок:

Сприяти розвитку фізичних якостей. Удосконалення у здобувачів вищої освіти техніки ігрових стійок та передачі м'яча двома руками зверху, знизу, у парах, на місці, пересуванню по волейбольному майданчику. Навчальна гра у волейбол за спрощеними правилами. Закріплення техніки виконання нижньої прямої подачі у різні зони. Закріплення техніки виконання багаторазових передач двома руками зверху над собою.

Змістовий модуль 2. Баскетбол. Загальна фізична підготовка. Гімнастика. Легка атлетика.

Тема 4. Спортивні ігри (баскетбол)

Теоретичний блок:

Правила безпеки під час проведення занять з спортивних ігор. Методичні рекомендації до попередження травм у процесі ігрової діяльності. Історія виникнення та розвитку волейболу. Правила гри у баскетбол.

Практичний блок:

Сприяння розвитку фізичних якостей, окоміру. Удосконалення у здобувачів вищої освіти техніки виконання ігрової стійки, ведення та передачі м'яча двома руками зверху, знизу, від грудей у парах на місці, під час пересування. Навчальна гра у баскетбол за спрощеними правилами. Сприяти розвитку фізичних якостей – швидкості, спритності, координації рухів тіла, окомір під час виконання подвійного кроку із попаданням у кошик.

Тема 5. Загальна фізична підготовка

Теоретичний блок:

Правила безпеки під час проведення занять з фізичної культури і спорту у професійній діяльності. Загальна характеристика фізичних якостей. Раціональне харчування як фактор здорового способу життя. Значення фізичного виховання для організму людини.

Практичний блок:

Збереження, зміцнення та удосконалення організму у здобувачів вищої освіти.

Удосконалення фізичних якостей організму.

Тема 6. Гімнастика

Теоретичний блок:

Правила безпеки під час виконання гімнастичних вправ. Методичні рекомендації до попередження травм у процесі фізичної підготовки.

Практичний блок:

Загальна характеристика фізичних якостей. Сприяння розвитку гнучкості тіла, координації рухів під час виконання стройових вправ, переміщень.

Тема 7. Легка атлетика

Теоретичний блок:

Правила безпеки під час проведення занять з фізичної культури і спорту. Методичні рекомендації до попередження травм у процесі фізичної підготовки. Основи техніки видів легкої атлетики. Сприяння закріпленню раніше вивченого матеріалу.

Практичний блок:

Удосконалення техніки «човникового бігу». Удосконалення техніки виконання стрибка у довжину з місця. Техніка «відштовхування», «польоту» і «приземлення». Удосконалення техніки бігу на короткій дистанції. Удосконалення техніки виконання: низького та високого старту, стартового розбігу, бігу по біговій доріжці та фінішування. Удосконалення техніки бігу по віражу. Удосконалення техніки бігу на середні дистанції.

5. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	усього	у тому числі					усьо го	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	с. р.		л	п	лаб.	інд.	с. р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Модуль 1												
Змістовий модуль 1. ЗФП. Легка атлетика. Волейбол												
Тема 1. Легка атлетика	20		12			10						
Тема 2. Загальна фізична підготовка	20		6			10						
Тема 3. Спортивні ігри (волейбол)	20		12			10						
Разом за змістовим модулем 1	60		30			30						
Змістовий модуль 2. ЗФП. Легка атлетика. Баскетбол. Гімнастика												
Тема 4. Спортивні ігри (баскетбол)	20		12			10						
Тема 5. Загальна фізична підготовка	12		6			10						
Тема 6. Гімнастика	12		6			4						
Тема 7. Легка атлетика	16		6			6						
Разом за змістовим модулем 2	60		30			30						
Усього годин	120		60			60						

6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1.	Спеціальні вправи легкоатлета.	2	
2.	Техніка бігу (низький старт, стартовий розгін, біг по дистанції, фінішування).	2	
3.	Техніка бігу на короткі дистанції.	2	
4.	Використання загально розвиваючих вправ та спеціально підготовчих вправ у стрибках у довжину.	2	
5.	Техніка стрибків у довжину з місця (відштовхування, політ, приземлення).	2	
6.	Техніка стрибків у довжину з розбігу.	2	
7.	Види силових вправ.	2	
8.	Вправи на тренажерах та спортивному обладнанні.	2	
9.	Техніка виконання згинання і розгинання рук в упорі лежачи.	2	
10.	Фізична та технічна підготовка волейболіста.	2	
11.	Вивчення спеціально-підготовчих вправ волейболіста.	2	
12.	Техніка стійок та пересувань.	2	
13.	Удосконалення техніки прийому та передачі м'яча двома руками зверху, знизу.	2	
14.	Нижня пряма та верхня пряма подачі.	2	
15.	Двостороння навчальна гра.	2	
16.	Вивчення спеціально-підготовчих вправ баскетболіста.	2	
17.	Техніка ведення м'яча.	2	
18.	Удосконалення техніки ведення м'яча на місці та в русі, кидки м'яча однією рукою у кошик з місця та після ведення.	2	
19.	Удосконалення техніки прийому та передачі м'яча двома руками на місці та в русі.	2	
20.	Штрафний кидок.	2	
21.	Навчальна двостороння гра у баскетбол.	2	
22.	Види силової аеробіки.	2	
23.	Вправи на тренажерах.	2	
24.	Техніка виконання вправи підйом ніг у висі: на гімнастичній стінці під кутом 90°.	2	
25.	Вправи у рівновазі, вправи на координацію.	2	
26.	Комплекси ЗРВ з предметами.	2	
27.	Вправи на гнучкість.	2	
28.	Техніка оздоровчої ходьби та бігу.	2	
29.	Техніка бігу на середні дистанції.	2	
30.	Удосконалення техніки бігу на середні дистанції.	2	

7. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1.	Значення фізичного виховання у системі освіти	2	
2.	Значення фізичних вправ для всебічного розвитку та оздоровлення організму	4	

3.	Аналіз техніки бігу на короткі та довгі дистанції	4	
4.	Виконувати піднімання тулуба в сід із положення лежачи на спині, руки за голову	4	
5.	Сприяти розвитку силових якостей: згинання і розгинання рук в упорі лежачи	6	
6.	Правила змагань з волейболу	2	
7.	Удосконалення техніки прийому та передачі м'яча двома руками зверху, знизу	4	
8.	Нижня пряма та верхня пряма подачі.	4	
9.	Правила змагань з баскетболу	2	
10.	Удосконалення техніки ведення м'яча на місці та в русі, кидки м'яча однією рукою у кошик з місця та після ведення	4	
11.	Удосконалення техніки штрафного кидка	4	
12.	Сприяти розвитку силових якостей: підйом ніг у висі на гімнастичній стінці під кутом 90°	4	
13.	Розвивати силові якості	6	
14.	Написати комплекси ЗРВ з предметами	4	
15.	Правила змагань з легкої атлетики	2	
16.	Розвивати витривалість на дистанції	4	

8. Методи навчання

Методи використання слова (розповідь, опис, пояснення, команда, словесні оцінки, підрахунок), методи демонстрації, практичні методи (метод навчання вправам, метод підвідних вправ, метод імітаційних вправ).

9. Методи контролю

Усне опитування та здача нормативів на практичних заняттях.

10. Критерії оцінювання результатів навчання

Складання контрольних нормативів оцінюється з урахуванням індивідуального рівня соматичного здоров'я здобувача вищої освіти. Залік з фізичного виховання виставляється з урахуванням динаміки показників індивідуального рівня соматичного здоров'я здобувача вищої освіти. Умовою допуску до складання контрольних нормативів є відвідування не менше 50% навчальних занять. Пропуск занять за хворобою підтверджується медичною довідкою, що приймається не пізніше 10 днів після одужання. Звільнення здобувачів вищої освіти за станом здоров'я від практичних занять із фізичного виховання може мати тільки тимчасовий характер. У цих випадках здобувачі вищої освіти повинні бути присутніми на заняттях у спортивній формі та надавати допомогу викладачу. Пропуск занять з фізичного виховання без поважної причини оцінюється в 0 балів.

11. Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти

№ теми	Вправи	стать	9 бал.	8 бал.	7 бал.	6 бал.	5 бал.	4 бал.	3 бал.	2 бал.	1 бал
1	Біг 100 м (сек.)	Ж	16.0	16.4	16.8	17.2	17.5	17.9	18.3	18.7	19.0
		Ч	13.3	13.5	13.7	13.9	14.1	14.3	14.5	14.7	14.9
2	Стрибок у довжину з розбігу (см)	Ж	380	375	370	365	360	355	350	340	320
		Ч	480	470	465	460	450	440	430	420	415
3	Згинання і	Ж	24	22	20	18	16	14	12	10	8

	розгинання рук в упорі лежачи (ж.) Підтягування (ч.) (раз)	Ч	16	14	12	10	9	8	7	6	5
4	У парах передача м'яча двома руками зверху (відстань 4.0-5.5 м,	Ж	35"	34"	32"	30"	28"	26"	24"	20"	18"
		Ч	50"	47"	44"	40"	38"	35"	30"	28"	26"
5	Пряма подача знизу (12 подач)	Ж	10	9	8	7	6	5	4	3	2
		Ч	12	11	10	9	8	7	6	5	4
6	Підйом ніг у висі: на гімнастичній стінці під кутом 90° (ж.), на перекладині під кутом 180° (ч.) (раз.)	Ж	19	16	15	14	13	12	11	10	9
		Ч	13	12	10	8	6	5	4	3	2
7	“Човникове” ведення м'яча (сек.)	Ж	26.30"	27.00"	27.30"	28.00"	29.30"	31.00"	32.00"	33.00"	33.30"
		Ч	23.00"	23.30"	24.00"	24.30"	25.00"	25.30"	26.30"	28.00"	29.30"
8	Штрафні кидки (15 раз)	Ж	10	9	8	7	6	5	4	3	2
		Ч	11	10	9	8	7	6	5	4	3
9	Гнучкість (нахил тулуба вперед із положення сидячи (см)	Ж	20	19	17	16	14	13	11	10	9
		Ч	19	18	16	15	13	12	10	9	8
10	Біг 500 м (хв., сек.) 1000 м (хв., сек.)	Ж	1.45	1.50	1.55	2.00	2.05	2.10	2.15	2.20	2.25
		Ч	3.00	3.05	3.15	3.20	3.30	3.35	3.40	3.50	3.60

Шкала оцінювання: національна та ЄКТС

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка в ЄКТС	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену	для заліку
90–100	A	відмінно	зараховано
82–89	B	добре	
75–81	C		
69–74	D	задовільно	
60–68	E		
35–59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
1–34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

12. Рекомендована література

Основна

1. Бочелюк В. Й., Черепехіна О. А. Соціально-психологічні чинники формування особистості студента під час занять спортом та фізичною культурою //Проблеми загальної

та педагогічної психології: Зб. наук. Праць Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. С.Д. Саксименка. – К.: ГНОЗІС, 2003.- Т. V.- Ч. 3 – С. 43 – 52.

2. Гринь А.Р., Медведєв Л.Ф., Правушкін О.А. Теорія і методика навчання баскетболу (методичні розробки). - К.: Академія праці і соціальних відносин, 1999. - 53 с.
3. Канишевський С.М. Науково - методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства: Видання друге, стереотипне. - К.: ІЗМН, 1999. - 270с.
4. Кокун О.М. Фізична культура і спорт як фактор підвищення адаптаційних можливостей студентів // Вісник Технологічного університету Поділля. – Ч. 3. Суспільно-гуманітарні науки. – 2002. - №5. – С. 47 - 50.
5. Кокун О.М., Малхазов О. Р. Фізичне виховання, як засіб формування психофізіологічної готовності студентів до професійної діяльності. Актуальні проблеми психології. Том 5. Психофізіологія. Медична психологія. Генетична психологія. Випуск 4. Київ, 2005, с. 85-90.
6. Лазуренко С.І. Нормалізація психофізіологічної активності студентів / С.І. Лазуренко // Науковий Часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія № 12. Психологічні науки: Зб. Наукових праць. – К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2009.- № 28 (52), С. 172 – 178.
7. Положення про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. Затверджено Постановою Кабінету Міністрів України від 15 січня 1996 р. №80.
8. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання: навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2008. – 504с.
9. Ткач П.М. Фізичне виховання студентів вузу: Навчальний посібник. - Луцьк, 1996.
10. Шиян Б.М., Папуша В.Г. Теорія фізичного виховання. – Тернопіль: Збруч, 2000.–184 с.

Допоміжна

11. Вацеба О.М. Нариси з історії західно-українського спортивного руху. – Івано-Франківськ: Лілея – НВ, 1997. – 232 с
12. Ивашенко Л.Я., Круцевич Т.Ю. Методика фізкультурно-оздоровительних занять. – К.: УГУФВС, 1994. – 125с
13. Клименко В.В. Психологія спорту: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.- К.: МАУП, 2007 – 432с.
14. Лазуренко С.І. Відновлення інформаційно-енергетичного потенціалу студентів в екзаменаційний період / С.І. Лазуренко // Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Том ІХ, частина 4 / За ред. С.Д. Максименка, М.-Л.А.Чепи – К.: ДП Інформаційно-аналітичне агентство 2009,С. 238-248.
15. Степко М.Ф. Модернізація вищої освіти України і Болонський процес // Освіта. - 2004.- 25 вересня - 1 вересня. - Ст. 12-15.

13. Інформаційні ресурси

Поглиблену інформацію про різні види спорту, можна знайти на веб-сторінках та сайтах:

1. www.education.gov.ua - веб-сторінка Міністерства освіти і науки України.
2. www.nduv.gov.ua - веб-сторінка бібліотеки ім. В.І. Вернадського.