

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

**“ЗАТВЕРДЖУЮ”**  
Завідувач кафедри

“ \_\_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 20\_\_ року

***РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ***

**ОК 11 Фізичне виховання**

**Галузь знань 01 Освіта**

**Спеціальність 014.05 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)**

**Освітня програма Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)**

**Спеціальність 014.07 Середня освіта (Географія. Біологія та здоров'я людини)**

**Освітня програма Середня освіта (Географія. Біологія та здоров'я людини)**

**Галузь знань 10 Природничі науки**

**Спеціальність 101 Екологія**

**Освітня програма Екологія**

Робоча програма **Фізичне виховання** для здобувачів вищої освіти спеціальності **014.05 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини) та 101 Екологія**

Розробник: Осадченко Т.М. – доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри теорії і методики фізичного виховання  
Протокол № \_\_\_ від «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ року

Завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання

\_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)  
(підпис) (прізвище та ініціали)

Робочу програму розглянуто та затверджено на засіданні науково-методичної комісії природничо-географічного факультету

Протокол № \_\_\_ від «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ року

Голова науково-методичної комісії природничо-географічного факультету

\_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)  
(підпис) (прізвище та ініціали)

Пролонговано:

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	4/120	
Курс	1	
Семестр	1-2	
Кількість змістових модулів із розподілом:	2	
Обсяг кредитів	4	
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

**Метою** вивчення дисципліни «Фізичне виховання» є:

- є формування фізичної культури особистості і сприяння у підготовці здорових та гармонійно розвинених осіб

**Завдання:**

- формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготуванню її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури;

- формування у студентів системи знань із фізичної культури та здорового способу життя, необхідних в процесі життєдіяльності, навчання, роботи;

- зміцнення здоров'я студентів, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності протягом всього періоду навчання;

- оволодіння системою практичних умінь і навичок занять основними видами та формами раціональної фізкультурної діяльності, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості.

## 3. Результати навчання за дисципліною

Очікувані результати навчання:

**ЗК 11. Здоров'язбережувальна компетентність.** Здатність ефективно вирішувати завдання щодо збереження і зміцнення здоров'я (фізичного, психічного, соціального та духовного) як власного, так і оточуючих. Здатність застосовувати знання, вміння, цінності і досвід практичної діяльності з питань культури здоров'я та здорового способу життя, готовність до здоров'язбережувальної діяльності в освітньому закладі та створення психолого-педагогічних умов для формування здорового способу життя учнів.

**Програмні результати навчання:**

**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**

### **Модуль 1. Основи фізичного виховання**

#### **Змістовий модуль 1**

#### **ЗФП. Легка атлетика. Волейбол.**

##### **ТЕМА 1. ЛЕГКА АТЛЕТИКА.**

Теоретичний блок:

- Ознайомлення студентів із обсягом практичного матеріалу, вимогами, нормативами на перший семестр та на першу тему;
- Інструктаж з ТБ студентів;
- Правила безпеки під час проведення занять з фізичної культури і спорту у навчальних закладах;
- Методичні рекомендації до попередження травм у процесі фізичної підготовки;
- Система оцінки знань, умінь і навичок студентів 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 організму студентів.
- Удосконалення фізичних якостей організму.

##### **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, окоміру;
- Удосконалення у студентів 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. ЗФП. Гімнастика. Легка атлетика.**

#### **ТЕМА 1. 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:

- Сприяти розвитку фізичних якостей, окоміру;
- Удосконалити у студентів техніку 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 2. ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА**

Теоретичний блок:

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

Практичний блок:

- Збереження, зміцнення та удосконалення організму студентів.
- Удосконалення фізичних якостей організму.

#### **ТЕМА 3. 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;
- Сприяти розвитку гнучкості тіла, координації рухів під час виконання стройових вправ, переміщень.

#### **ТЕМА 4. ЛЕГКА АТЛЕТИКА**

Теоретичний блок:

- Правила безпеки під час проведення занять з фізичної культури і спорту у навчальних закладах;
- Методичні рекомендації до попередження травм у процесі фізичної підготовки;

- Норми рухової активності дітей і підлітків. Основи техніки видів легкої атлетики;
  - Загальна характеристика фізичних якостей;
  - Рухова активність та здоров'я дітей і підлітків;
  - Основи техніки видів легкої атлетики;
  - Сприяти 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					усього	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	
<b>Модуль 1</b>													
<b>Змістовий модуль 1. ЗФП. Легка атлетика. Волейбол</b>													
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							
<b>Змістовий модуль 2. ЗФП. Легка атлетика. Баскетбол. Гімнастика</b>													
Тема 1. Спортивні ігри (баскетбол)	20		12			10							
Тема 2. Загальна фізична підготовка	12		6			10							
Тема 3. Гімнастика	12		6			4							
Тема 4. Легка атлетика	16		6			6							
Разом за змістовим модулем 2	60		30			30							
<b>Усього годин</b>	<b>120</b>		<b>60</b>			<b>60</b>							

### 6. Теми семінарських / практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
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

## 8. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Значення фізичного виховання у системі освіти	2
2	Значення фізичних вправ для всебічного розвитку та оздоровлення організм	4
2	Аналіз техніки бігу на короткі та довгі дистанції	4
3	Виконувати піднімання тулуба в сід із положення лежачи на спині, руки за голову	4
4	Сприяти розвитку силових якостей: згинання і розгинання рук в упорі лежачи	6
5	Правила змагань з волейболу	2
6	Удосконалення техніки прийому та передачі м'яча двома руками зверху, знизу	4

7	Нижня пряма та верхня пряма подачі.	4
8	Правила змагань з баскетболу	2
9	Удосконалення техніки ведення м'яча на місці та в русі, кидки м'яча однією рукою у кошик з місця та після ведення	4
10	Удосконалення техніки штрафного кидка	4
11	Сприяти розвитку силових якостей: підйом ніг у висі на гімнастичній стінці під кутом 90°	4
12	Розвивати силові якості	6
13	Написати комплекси ЗРВ з предметами	4
14	Правила змагань з легкої атлетики	2
15	Розвивати витривалість на дистанції	4
	<b>Разом</b>	<b>60</b>

## 10. 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).

## 11. Методи контролю

Усне опитування та здача нормативів на практичних заняттях.

## 12. Критерії оцінювання результатів навчання

Складання контрольних нормативів оцінюється з урахуванням індивідуального рівня соматичного здоров'я студента. Залік з фізичного виховання виставляється з урахуванням динаміки показників індивідуального рівня соматичного здоров'я студента. 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 студентів за станом здоров'я від практичних занять із фізичного виховання може мати тільки тимчасовий характер. У цих випадках студенти повинні бути присутніми на заняттях у спортивній формі та надавати допомогу викладачу. Пропуск занять з фізичного виховання без поважної причини оцінюється в 0 балів.

## 13. Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти освіти

№ теми	Вправи	стать	9	8	7	6	5	4	3	2	1
			бал.	бал.	бал.	бал.	бал.	бал.	бал.	бал.	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 розгинання рук в упорі лежачи (ж.) Підтягування (ч.) (раз)	Ж	24	22	20	18	16	14	12	10	8
		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.),	Ж	19	16	15	14	13	12	11	10	9
		Ч	13	12	10	8	6	5	4	3	2

	на перекладині під кутом 180° (ч.) (раз.)										
7	“Човникове” ведення м’яча (сек.)	<b>Ж</b>	26.30”	27.00”	27.30”	28.00”	29.30”	31.00”	32.00”	33.00”	33.30”
		<b>Ч</b>	23.00”	23.30”	24.00”	24.30”	25.00”	25.30”	26.30”	28.00”	29.30”
8	Штрафні кидки (15 раз)	<b>Ж</b>	10	9	8	7	6	5	4	3	2
		<b>Ч</b>	11	10	9	8	7	6	5	4	3
9	Гнучкість (нахил тулуба вперед із положення сидячи (см)	<b>Ж</b>	20	19	17	16	14	13	11	10	9
		<b>Ч</b>	19	18	16	15	13	12	10	9	8
10	Біг 500 м (хв., сек.) 1000 м (хв., сек.)	<b>Ж</b>	1.45	1.50	1.55	2.00	2.05	2.10	2.15	2.20	2.25
		<b>Ч</b>	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, курсової роботи, практики	для заліку
90–100	A	відмінно	зараховано
82–89	B	добре	
75–81	C		
69–74	D		
60–68	E	задовільно	не зараховано з можливістю повторного складання
35–59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	
1–34	F	незадовільно з обов’язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов’язковим повторним вивченням дисципліни

## 14. Рекомендована література

### Основна

1. Lee E. Brown. Strength Training. 2nd Edition. Human Kinetics Publishers, 2017. 400 p. URL: <https://ru.ua1lib.org/book/2872480/ccdcfc>. (дата звернення: 13.03.2021)
2. Ian Wellard. Sport, Masculinities and the Body (Routledge Research in Sport, Culture and Society). Taylor & Francis Group, 2019. 174 p. URL: <https://ru.ua1lib.org/book/919776/4b9c39>. (дата звернення: 13.03.2021)
3. Rhonda L Clements Amy Meltzer Rady. Urban physical education instructional practices and cultural activities. Human kinetics, 2012. 160 p. URL: <https://ru.ua1lib.org/book/2365537/d98851>. (дата звернення: 13.03.2021)
4. Steve Barrett. Total Dumbbell Workout Trade Secrets of a Personal Trainer. A&C Black, 2012. 160 p. URL: <https://ru.ua1lib.org/book/3312934/19d9e3>.
5. Арефьев В. Г. Основи теорія та методики фізичного виховання: підручник для студ. К.: вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. 327 с.
6. Бірук І. Д. Настільний теніс: навч.-метод. посібник. Рівне : НУВГП, 2014. 164 с.
8. Основи підготовки студентів в провідних видах спорту НТУУ «КПІ»: навч.-метод. посібник / під загал. ред. доц., к.п.н. В. О. Гетмана, Ю. В. Новицького. Київ: НТУУ «КПІ», 2007. 187 с.
9. Присяжнюк С. І., Оленев Д. Г. Курс лекцій з фізичного виховання: навч. посібник для студентів технічних вищих навчальних закладів. К.: Видавничий центр НУБІП України, 2015. 420 с.
10. Пустовалов В. О. Волейбол (теорія і методика навчання): навчально-методичний

посібник. Черкаси, 2011. 65 с.

11. Соломонко В. В., Фалес Й. Г., Хоркавий Б. В. Футбол: навч.-метод. посібник. Львів, 2007. 134 с.

12. Теоретична підготовка студентів з дисципліни „Фізичне виховання” (модульний курс): навч. посіб. / За заг. ред. Булкіної Н. П., Бабича В. І.; Держ. закл. „Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка”. Луганськ : Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2009. 197 с.

13. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: підручник / за ред. Т.Ю. Круцевич. Том 1. Київ: Олімпійська література, 2012. 392 с.

14. Теорія і методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення: підручник / за ред. Т.Ю. Круцевич. Том 2. Київ: Олімпійська література, 2012. 368 с.

15. Фізичне виховання і основи здорового способу життя студентів: навч. посібник для викладачів і студентів непрофільних ВНЗ / уклад.: В. О. Акімова, І. І. Вржесневський, Г. І. Вржесневська, Н. І. Турчина, Е. Г. Черняєв. К.: НАУ, 2011. 116 с.

16. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: навч. посібник. 2-е вид. випр. Харків: ОВС, 2008. 406 с.

17. Черняков В. В. Способи проведення загальнорозвивальних вправ: метод. Розробка для студ. пед. вузів. Чернігів: ЧНПУ, 2010. 36 с.

19. Шолопак П. В., Шолопак Л. Ф. Легка атлетика у вищих навчальних закладах: навчально-методичний посібник. Рівне: НУВГП, 2010. 85 с.

#### **Допоміжна:**

1. Гімнастичні вправи з обручем : методичні вказівки з самостійної роботи з дисципліни «Фізичне виховання» для студентів усіх спеціальностей / укл.: В. В. Черняков, В. О. Зайцев, О. М. Дудоров, В. П. Самійленко. Чернігів: РВВ ЧНТУ, 2018. 63 с.

10. Черняков В. В., Литвин Т. С. Збірник гімнастичних вправ зі скакалкою: довідник. Чернігів: ЧНПУ, 2015. 56 с.

11. Черняков В. В., Желізний М. М. Збірник гімнастичних вправ з м'ячем: довідник. Чернігів: ЧНПУ, 2013. 52 с.

12. Черняков В. В., Желізний М. М. Збірник гімнастичних вправ з палицею: метод. розробка для студентів пед. вузів. Чернігів: ЧДПУ, 2008. 60 с.

13. Черняков В. В., Желізний М. М. Збірник гімнастичних вправ без предметів: метод. розробка для студентів пед. вузів. Чернігів: ЧДПУ, 2006. 56 с.

#### **Інформаційні ресурси**

1. [www.education.gov.ua](http://www.education.gov.ua) - веб-сторінка Міністерства освіти і науки України.
2. [www.nduv.gov.ua](http://www.nduv.gov.ua) - веб-сторінка бібліотеки ім. В.І. Вернадського.

