

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

Кафедра теорії і методики фізичного виховання

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Завідувач кафедри

теорії і методики фізичного виховання

 Гончар Г. І.

“ 28 ” серпня 20 19 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ФП1.2.06 ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

(шифр і назва навчальної дисципліни)

Спеціальність 013 Початкова освіта

(шифр і назва напрямку підготовки/спеціальності)

Освітня програма Початкова освіта. Дошкільна освіта

(назва освітньої програми)

Факультет/інститут початкової освіти

(назва факультету/інституту)

2019 – 2020 навчальний рік

Робоча програма Фізичне виховання для студентів спеціальності
013 Початкова освіта

Розробники: 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 2019 року

Завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання



(підпис)

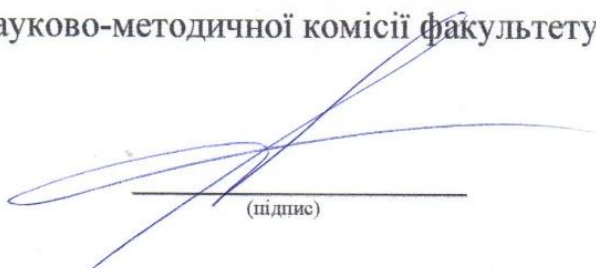
(Гончар Г.І.)

(прізвище та ініціали)

Робочу програму розглянуто та затверджено на засіданні науково-методичної
комісії факультету/інституту початкової освіти

Протокол № 1 від "30" серпня 2019 року

Голова науково-методичної комісії факультету/інституту початкової освіти



(підпис)

(Яцук О. М.)

(прізвище та ініціали)

© Осадченко Т. М., 2019 рік

© Умань, 2019 рік

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 4	Галузь знань <u>01 Освіта</u> (шифр і назва)	Обов'язкова	
Модулів 1	Спеціальність <u>013 Початкова освіта</u> (шифр і назва)	Рік підготовки	
Змістових модулів 2		1-й	–
Індивідуальне науково-дослідне завдання		Семестр	
Загальна кількість годин – 120		1-й–2-й	–
		Лекції	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 2	Освітній ступінь: <u>бакалавр</u>	–	–
		Практичні, семінарські	
		60 год.	–
		Лабораторні	
		–	–
		Самостійна робота	
		60 год.	–
		Індивідуальні завдання:	
		–	–
		Вид контролю:	
залік	–		

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить (%):

для денної форми навчання – 50/50

для заочної форми навчання –

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета: формувати такі компетентності:

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 (або дітей раннього і дошкільного віку).

Завдання:

– формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготованню 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.

Очікувані результати навчання:

ПРН 19. Створювати рівноправний і справедливий клімат в освітньому закладі незалежно від соціально-культурно-економічного контексту.

3. Мова навчання:

Мова навчання: українська

4. Програма навчальної дисципліни

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: загальнорозвивальних, 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
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 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	–	–	–	–	–	–
Усього годин	120	–	60	–	–	60	–	–	–	–	–	–
Модуль 2												
ІНДЗ	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Усього годин	120	–	60	–	–	60	–	–	–	–	–	–

6. Теми 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 спеціальнопідготовчих 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
Усього		60

7. 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
Разом		60

8. Методи навчання

Словесні (розповідь, бесіда, опис, пояснення, інструкції і вказівки, команда тощо), наочні (демонстрація тощо), практичні методи, міні-лекція, практична роботи, ігрові методи, тощо.

9. Методи контролю

Фронтальне опитування, вибіркове усне опитування; перевірка рівня фізичного розвитку студентів за функціональними, фізичними, руховими (технічними) показниками; контрольні нормативи; тестування та виконання навчальних нормативів та контрольних нормативів, залік.

10. 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.

10. Розподіл балів, які отримують студенти

№ 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 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.), 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 за національною шкалою	
	для екзамену, курсової роботи, практики	для заліку
90–100	відмінно	
82–89	добре	

75–81		зараховано
69–74	задовільно	
60–68		
35–59	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
1–34	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

12. Методичне забезпечення

1. Нормативні документи;
2. Матеріально-технічне забезпечення.

13. 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 Укаїни / 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. Канішевський 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. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания 1, 2 том., 2003 г.
7. 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.
8. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

9. Положення про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. Затверджено Постановою Кабінету Міністрів України від 15 січня 1996 р. №80.

10. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання: навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2008. – 504с.

11. Ткач П.М. Фізичне виховання студентів вузу: Навчальний посібник. - Луцьк, 1996.

12. Шиян Б.М., Папуша В.Г. Теорія фізичного виховання. – Тернопіль: Збруч, 2000. – 184 с.

Допоміжна

1. Вацеба О. М. Нариси з історії західно-українського спортивного руху. – Івано-Франківськ: Лілея – НВ, 1997. – 232 с

2. Иващенко Л. Я., Круцевич Т. Ю. Методика фізкультурно-оздоровительних занять. – К.: УГУФВС, 1994. – 125с

3. Клименко В. В. Психологія спорту: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.- К.: МАУП, 2007 – 432с.

4. 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.

5. Степко М.Ф. Модернізація вищої освіти України і Болонський процес // Освіта. – 2004.– 25 вересня – 1 вересня. – Ст. 12–15.

17. 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.