

Міністерство освіти і науки України  
Державний вищий навчальний заклад  
«Донбаський державний педагогічний університет»

Факультет фізичного виховання

Кафедра фізичної терапії, фізичного виховання і біології

“ЗАТВЕРДЖУЮ”:  
Перший проректор  
 Набока О.Г.  
(підп.)  
«30» серпня 2021 р.



**РОБОЧА НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА  
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

***ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ***

**підготовки здобувачів**  
**першого (бакалаврського) рівня вищої освіти**  
(назва рівня вищої освіти)  
**спеціальності 014 Середня освіта(Інформатика)**  
(шифр і назва спеціальності)  
**за освітньо-професійною програмою**  
**«Середня освіта(Інформатика)»**  
(назва програми)  
**мова навчання українська**

Розробники:

Бобирєв В. Є., кандидат біологічних наук, доцент кафедри фізичної терапії, фізичного виховання і біології ДВНЗ «ДДПУ»


Рецензенти:

Дичко О.А. – кандидат біологічних наук, доцент кафедри фізичної терапії, фізичного виховання і біології ДВНЗ «ДДПУ».


Іванченко Л.П. – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теоретичних, методичних основ фізичного виховання і реабілітації ДВНЗ «ДДПУ».

Робоча програма розглянута і схвалена на засіданні кафедри фізичної терапії, фізичного виховання і біології

Протокол № 1 від «27» серпня 2021 р.

Завідувач кафедри фізичної терапії, фізичного виховання і біології професор, доктор біологічних наук \_\_\_\_\_  В.В. Дичко

Погоджено групою забезпечення спеціальності 014 Середня освіта (Інформатика)

Керівник групи забезпечення \_\_\_\_\_  А.В. Стьопкін

Затверджено та рекомендовано до впровадження  
вченою радою  
Державного вищого навчального закладу  
«Донбаський державний педагогічний університет»

“30” серпня 2021 р.

протокол № 1

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни
	Денна форма навчання
Кількість кредитів – 4	Обов'язкова компонента освітньо-професійної програми
Загальна кількість годин – 120	Рік підготовки:
	1,2-й
	Семестр
	1,2,3,4-й
	Практичні
Тижневих годин для денної форми навчання: контактних – 2 самостійної роботи студента – 2	64
	Самостійна робота
	56
	Вид контролю: залік

**Метою** вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» є формування всебічно розвинених особистостей, підготовка здобувачів вищої освіти до високоякісної праці за обраних фахом, збереження та зміцнення здоров'я.

**2. Матриця компетентностей, програмних результатів навчання,  
методів навчання, методів контролю з навчальної дисципліни (обов'язкової)  
«Фізичне виховання»**

<b>Компетентності, які формуються (шифр відповідно до освітньої програми)</b>	<b>Програмні результати навчання (шифр відповідно до освітньої програми)</b>	<b>Методи навчання</b>	<b>Методи контролю</b>
<p><i>загальні компетентності (ЗК):</i> Здатність виявляти повагу та цінувати українську національну культуру, багатоманітність і мультикультурність у суспільстві; здатність до вираження національної культурної ідентичності, творчого самовираження; здатність зберігати та примножувати культурні та наукові цінності суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області її місця у загальній системі знань; вести здоровий спосіб життя (ЗК-2), здатність до міжособистісної взаємодії, роботи в команді, спілкування з представниками інших професійних груп різного рівня (ЗК-4), здатність застосовувати м'які навички (soft skills) в професійній діяльності (ЗК-12).</p>	<p>Уміє організовувати діяльність учнів на уроках із дотриманням правил і рекомендацій щодо здоров'язбереження школярів (ПРН - 25).</p>	<p>Словесний метод; практичний метод (практичні заняття); наочний метод (демонстрація, показ); самостійна робота.</p>	<p>Вхідний (бесіда). Поточний контроль. Проведення практичних занять з фізичного виховання. Тести і нормативи з фізичної підготовленості здобувачів; написання реферату з фізичного виховання з обов'язковим захистом. Підсумковий контроль (залік)</p>

<p><i>спеціальні (фахових) компетентності (ФК):</i> Здатність організувати безпечне освітнє середовище, використовувати здоров'язберезувальні технології під час освітнього процесу (зокрема для учнів з особливими освітніми потребами); здатність формувати в учнів культуру здорового та безпечного життя; здатність надавати домедичну допомогу учасникам освітнього процесу (ФК-5).</p>			
--	--	--	--

### 3. Структура навчальної дисципліни

Назви тем	Кількість годин		
	Денна форма		
	усього	зокрема	
пр.		с.р.	
1	2	3	4
<b>I семестр.</b> Легка атлетика. Спортивні ігри. Атлетизм. Гімнастика.			
Тема 1. Легка атлетика. Техніка бігу на короткі дистанції, розвиток швидкісно-силових якостей.	4	2	2
Тема 2. Техніка стрибків в довжину з місця, розвиток швидкісно-силових якостей.	4	2	2
Тема 3. Формування координаційних здібностей, швидкості рухів та сили. Практичне виконання технічних та практичних дій в процесі учбової гри.	6	4	2
Тема 4. Силова підготовка. Техніка виконання силових вправ. Вправи для розвитку різних груп м'язів. Атлетизм як засіб фізичного виховання.	8	4	4
Тема 5. Підготовчі гімнастичні вправи в організації учбової діяльності і оздоровленні здобувачів.	8	4	4
<b>II семестр.</b> Загальна фізична підготовка.			
Тема 6. Основи методики розвитку силових здібностей, пружкості, рухливості у суглобах (гнучкості).	6	4	2
Тема 7. Основи методики розвитку спритності, швидкісно-силових здібностей.	8	4	4
Тема 8. Розвиток сили та силової витривалості на заняттях з атлетизму. Вправи з вагами.	8	4	4
Тема 9. Розвиток швидкісних якостей та складно координаційних здібностей.	8	4	4
<b>III семестр.</b> Легка атлетика. Загальна фізична підготовка з елементами спортивних ігор			
Тема 10. Особливості тренування у видах легкої атлетики. Техніка бігу на середні дистанції та кросового бігу. Техніка естафетного бігу.	4	2	2
Тема 11. Розвиток швидкісно-силових якостей, подальший розвиток витривалості. Техніка бігу на короткі дистанції.	4	2	2
Тема 12. Особливості тактико-технічних дій в спортивних іграх. Формування координаційних здібностей, швидкості рухів та сили.	4	2	2
Тема 13. Основи методики розвитку швидкісно-силових здібностей. Суддівство в спортивних	3	2	1

іграх.			
Тема 14. Формування координаційних здібностей в умовах спортивних ігор.	4	2	2
Тема 15. Стройові вправи. Загально-розвиваючі вправи. Прикладні вправи.	3	2	1
Тема 16. Техніка виконання силових вправ з гирями та гантелями. Вправи для різних груп м'язів.	4	2	2
Тема 17. Техніка виконання силових вправ з гумою та з масою тіла. Виконання контрольних нормативів.	4	2	2
<b>IV семестр. Загальна фізична підготовка. Гімнастика. Атлетизм</b>			
Тема 18. Основи навчання гімнастичним вправам. Підготовчі та спеціальні гімнастичні вправи для розвитку гнучкості.	4	2	2
Тема 19. Спеціальні вправи для розвитку спритності, уваги, точності рухів, силових здібностей.	4	2	2
Тема 20. Елементи спортивної гімнастики (акробатика).	4	2	2
Тема 21. Елементи спортивної гімнастики. Підготовчі гімнастичні вправи в організації учбової діяльності і оздоровленні.	4	2	2
Тема 22. Підтримуюча, коригуюча та розвиваюча роль аеробної та силової підготовки. Степ-аеробіка	7	4	3
Тема 23. Тренажери та особливості їх використання в оздоровчому напрямку.	7	4	3
<b>Усього годин</b>	<b>120</b>	<b>64</b>	<b>56</b>

#### 4. Програма навчальної дисципліни

##### 4.1. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Техніка бігу на короткі дистанції, розвиток швидкісно-силових якостей	2
2	Розвиток швидкісно-силових якостей, техніка стрибків в довжину з місця	2
3	Практичне виконання технічних та практичних дій в процесі учбової гри. Формування координаційних здібностей, швидкості рухів та сили	4
4	Техніка виконання силових вправ	4
5	Підготовчі гімнастичні вправи в організації учбової	4

	діяльності і оздоровленні здобувачів.	
6	Основи методики розвитку силових здібностей, пружкості, рухливості у суглобах (гнучкості).	4
7	Основи методики розвитку спритності, швидкісно-силових здібностей.	4
8	Вправи з вагами. Розвиток сили та силової витривалості на заняттях з атлетизму.	4
9	Розвиток швидкісних якостей та складно координаційних здібностей.	4
10	Техніка бігу на середні дистанції та кросового бігу. Техніка естафетного бігу.	2
11	Техніка бігу на короткі дистанції. Розвиток швидкісно-силових якостей, подальший розвиток витривалості.	2
12	Формування координаційних здібностей, швидкості рухів та сили. Особливості тактико-технічних дій в спортивних іграх.	2
13	Суддівство в спортивних іграх. Основи методики розвитку швидкісно-силових здібностей.	2
14	Основи навчання гімнастичним вправам. Підготовчі та спеціальні гімнастичні вправи для розвитку гнучкості.	2
15	Загально-розвиваючі вправи. Прикладні вправи. Методика розвитку рухливості у суглобах. Стройові вправи.	2
16	Вправи для різних груп м'язів. Техніка виконання силових вправ з гирями та гантелями.	2
17	Техніка виконання силових вправ з гумою та з масою тіла. Виконання контрольних нормативів.	2
18	Формування координаційних здібностей в умовах спортивних ігор.	2
19	Спеціальні вправи для розвитку спритності, уваги, точності рухів, силових здібностей.	2
20	Елементи спортивної гімнастики (акробатика)	2
21	Елементи спортивної гімнастики. Підготовчі гімнастичні вправи в організації учбової діяльності і оздоровленні.	2
22	Степ-аеробіка. Підтримуюча, коригуюча та розвиваюча роль аеробної та силової підготовки.	4
23	Тренажери та особливості їх використання в оздоровчому напрямку.	4
	<b>Разом</b>	<b>64</b>

#### 4.2 Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Основи фізичної культури і спорту в суспільстві.	6



	Організація фізичного виховання у ЗВО	
2	Гігієнічні основи фізичного виховання	8
3	Основи розвитку фізичних якостей	8
4	Методика визначення функціонального стану організму	8
5	Олімпізм. Історія олімпійських ігор. Олімпійці України.	6
6	Форми, методи і засоби самостійної роботи. Підвищення працездатності організму	6
7	Фітнес-технології в сучасній фізичній культурі і спорті	8
8	Спортивний травматизм. Перша допомога	6
	<b>Разом:</b>	<b>56</b>

## 5. Критерії оцінювання результатів навчання

*Шкала оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти*

За накопичувальною 100-бальною шкалою	За національною шкалою	
	для екзаменів, звітів з практики, курсових робіт	для заліків
90 – 100 балів	відмінно	зараховано
89 – 75 балів	добре	
60 – 74 балів	задовільно	
26 – 59 балів	незадовільно	не зараховано
0 – 25 балів	неприйнятно	

## 6. Засоби діагностики результатів навчання

1) перевірка практичних завдань на практичних заняттях – відвідування занять з виконанням практики; виконання контрольних нормативів з фізичного виховання (5 тестів на кожен семестр); виконання завдань самостійної роботи здобувач може отримати такі бали за кожний тип роботи: написання реферату з фізичного виховання з обов'язковим захистом; участь у спортивних змаганнях за видами спорту (згідно календарного плану кафедри фізичної терапії, фізичного виховання і біології ДВНЗ «ДДПУ»); проведення вступної частини уроку з фізичного виховання з написанням плану-конспекту.

2) залік, як форма контролю, передбачає зарахування здобувачеві балів, накопичених за результатами поточного оцінювання з навчальної дисципліни (за наявності у здобувача не менше 60 балів за поточну роботу – без додаткового опитування) й не вимагає обов'язкової присутності здобувача вищої освіти. Здобувач має право (за бажанням) підвищити власний результат оцінювання в балах з навчальної дисципліни, шляхом виконання

завдань самостійної роботи, але не пізніше ніж до початку екзаменаційної сесії.

## **7. Рекомендована література**

### **Основна**

1. Бондар І. Р. Диференційоване фізичне виховання : навчальний посібник. Львів : ЛДУФК, 2017. 197 с.
2. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : підручник. Суми : Університетська книга, 2019. 467 с.
3. Вознюк Т. В. Сучасні ігрові види спорту : навчальний посібник. Вінниця : Корзун Д. Ю., 2017. 246 с.
4. Вознюк Т. В. Волейбол у закладах вищої освіти : навчальний посібник. Вінниця : Твори, 2019. 279 с.
5. Іваній І. В. Фізична культура особистості фахівця фізичного виховання та спорту : навч.–метод. посіб. Суми : Унів. кн., 2019. 128 с.
6. Краснобаєва Т. М. Педагогічні особливості формування фізкультурно-спортивних умінь у студентів на заняттях із фізичного виховання : навчальний посібник. 2-ге вид., допов. та перероб. Вінниця, 2017. 67 с.
7. Костюкевич В. М., Перепелиця О. А., Гудима С. А., Поліщук В. М. Теорія і методика викладання футболу : навчально-методичний посібник. 2-ге вид., перероб. та допов. Київ : КНТ, 2017. 297 с.
8. Костюкевич В. М., Врублевський Є. П., Вознюк Т. В. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті : монографія. Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського. Вінниця : Планер, 2017. 217 с.
9. Синиця С. В., Шестерова Л. Є., Синиця Т. О. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. для студентів вищ. навч. закл. Львів : Новий світ–2000, 2018. 236 с.
10. Фізичне виховання у закладах вищої освіти : навч. посіб. / [кол. авт.: А.А. Степанович, О.П. Безгребельна, О.З. Блавт та ін.] ; за ред. В.М. Корягіна. Львів : Львівська політехніка, 2018. 496 с.

### **Допоміжна література**

1. Абашина І. В. Вправи для формування та корекції постави. *Фізичне виховання в школах України*. 2020. № 5. С. 17-18.
2. Автушко О. А. Вправи для дітей, які за станом здоров'я належать до спеціальної медичної групи. *Фізичне виховання в школах України*. 2020. № 5. С. 21-23.
3. Барскова С. В. Урок загальнофізичної підготовки : 2-й клас. *Фізичне виховання в школах України*. 2019. № 3. С. 6-9.

4. Безмилов Микола. Організація та критерії відбору спортсменів в ігрових видах спорту на етапі підготовки до досягнення вищої спортивної майстерності. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2019. № 2. С. 3-12

5. Білецька В. В. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів, 5-9 класи. Варіативний модуль «Аеробіка» *Фізичне виховання в рідній школі*. 2019. № 1. С. 2-8.

6. Калініна Л. І.. Оздоровчо-теоретичний захід «У світі фізкультурних знань». *Фізичне виховання в школах України*. 2019. № 9. С. 21-22.

7. Проскуров Є. М. Рекомендації до занять зі статичними вправами власної маси тіла. *Фізичне виховання в школах України*. 2019. № 11. С. 23-25.

## 8. Інформаційні ресурси

1. [http://intranet.tdmu.edu.ua/data/kafedra/internal/index.php?&path=fiz\\_reabil/metod\\_rozrobky/uk/med/health/ptn/%C2%F1%F2%F3%EF%20%E4%EE%20%F1%EF%E5%F6%B3%E0%EB%FC%ED%EE%F1%F2%B3/](http://intranet.tdmu.edu.ua/data/kafedra/internal/index.php?&path=fiz_reabil/metod_rozrobky/uk/med/health/ptn/%C2%F1%F2%F3%EF%20%E4%EE%20%F1%EF%E5%F6%B3%E0%EB%FC%ED%EE%F1%F2%B3/)

2. [http://intranet.tdmu.edu.ua/data/kafedra/internal/index.php?&path=fiz\\_reabil/presentations/uk/med/health/ptn/](http://intranet.tdmu.edu.ua/data/kafedra/internal/index.php?&path=fiz_reabil/presentations/uk/med/health/ptn/)

3. [http://intranet.tdmu.edu.ua/data/kafedra/internal/index.php?&path=fiz\\_reabil/classes\\_stud/uk/med/health/ptn/%C2%F1%F2%F3%EF%20%E4%EE%20%F1%E5%F6%B3%E0%EB%FC%ED%EE%F1%F2%B3/](http://intranet.tdmu.edu.ua/data/kafedra/internal/index.php?&path=fiz_reabil/classes_stud/uk/med/health/ptn/%C2%F1%F2%F3%EF%20%E4%EE%20%F1%E5%F6%B3%E0%EB%FC%ED%EE%F1%F2%B3/)

4. Гурєєва А. М., Дорошенко Е. Ю., Сазанова І. О. Фізичне виховання та здоров'я: методика розвитку гнучкості [ Електронний ресурс ] : навч. посіб. Запоріжжя: ЗДМУ, 2019. 88 с.

Режим доступу : <http://dspace.zsmu.edu.ua/handle/123456789/11932>

5. Гурєєва А. М., Дорошенко Е. Ю., Черненко О. Є. Теорія і методика фізичного виховання : основи спеціальної термінології у фізичному вихованні [ Електронний ресурс ] : навч. посіб. Запоріжжя : ЗДМУ, 2020. 78 с. Режим доступу : <http://dspace.zsmu.edu.ua/handle/123456789/11931>

6. Олійник М. О. Моделювання техніко-тактичних дій кваліфікованих волейболістів у ЗВО [Електронний ресурс] : навч. посіб. Запоріжжя: ЗДМУ, 2018. 78 с. Режим доступу : <http://dspace.zsmu.edu.ua/handle/123456789/8708>

7. Сазанова І. О., Дорошенко Е. Ю., Гурєєва А. М. Фітбол – засіб вдосконалення фізичних якостей студенток медичних ВНЗ [Електронний ресурс] : навч.–метод. посіб. Запоріжжя: ЗДМУ, 2017. 80 с. Режим доступу: <http://dspace.zsmu.edu.ua/handle/123456789/8706>

8. Світлична Т. С. Розвиток фізичних якостей студентів медичних ВНЗ засобами гри у бадмінтон [Електронний ресурс] : навч.-метод. посіб. Запоріжжя : ЗДМУ, 2018. 82 с.

Режим доступу : <http://dspace.zsmu.edu.ua/handle/123456789/8707>

## 9. Посилання на дистанційний курс

Вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» може відбуватися дистанційно або змішано на платформі Moodle ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»

<http://ddpu.edu.ua:9090/moodle/course/view.php?id=1215> – I семестр

<http://ddpu.edu.ua:9090/moodle/course/view.php?id=1945> – II семестр

<http://ddpu.edu.ua:9090/moodle/course/view.php?id=1500> – III семестр

<http://ddpu.edu.ua:9090/moodle/course/view.php?id=1946> – IV семестр

Дистанційний курс розраховано на чотири семестри, в кожному 3-8 тем. Кожна тема містить такі компоненти: практичні заняття, контрольне тестування, завдання до самостійної роботи.