

Державний вищий навчальний заклад
«Донбаський державний педагогічний університет»

Факультет фізичного виховання

Кафедра фізичної терапії, фізичного виховання і біології

«ЗАТВЕРДЖЕНО»

Перший проректор



С. Набока

«27» червня 2022 р.

**РОБОЧА НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

підготовки здобувачів

першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

(назва рівня вищої освіти)

спеціальності 232 Соціальне забезпечення

(шифр і назва спеціальності)

за освітньо-професійною програмою

«Соціальне забезпечення»

(назва програми)

мова навчання українська

Слов'янськ – 2022 р.

Розробники:

Дичко Д.В., кандидат біологічних наук, доцент кафедри теоретичних, методичних основ фізичного виховання і реабілітації ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет».

Рецензенти:

Бобирєв В.Є. – кандидат біологічних наук, доцент кафедри фізичної терапії, фізичного виховання і біології ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет».

Макаренко А.В. – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри медико-біологічних основ охорони життя та цивільного захисту Державного вищого навчального закладу «Донбаський державний педагогічний університет».

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

Протокол № 8 від «27» червня 2022 р.

Завідувач кафедри фізичної терапії,

фізичного виховання та біології _____



В.В. Дичко

Погоджено групою забезпечення спеціальності 232 Соціальне забезпечення

Керівник групи забезпечення



С.В. Коношенко

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

“27” червня 2022 р.,

протокол № 9

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни
	денна форма навчання
Кількість кредитів – 4	Обов’язкова
Загальна кількість годин – 120	Рік підготовки:
	1-й
	Семестр
	1, 2-й
Тижневих годин для денної форми навчання: контактних – 1,8 самостійної роботи студента – 1,6	Практичні
	64 год.
	Самостійна робота
	56 год.
	Вид контролю: залік

Метою вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» є послідовне формування фізичної культури особистості фахівця відповідного рівня освіти, виховання здорової, всебічно розвинутої, фізично досконалої людини, а також формування фізичних здібностей студентів і вміння реалізовувати їх у соціально-професійній та фізкультурно-спортивній діяльності.

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

Компетентності, які формуються (шифр відповідно до освітньої програми)	Програмні результати навчання (шифр відповідно до освітньої програми)	Методи навчання	Методи контролю
<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. ЗК 17 – Здатність застосовувати softskills-навички в практичних ситуаціях.</p>	<p>ПРН 22 – Організувати соціальну роботу з різними категоріями населення</p>	<p>Словесний метод (розповідь, пояснення); практичний метод (практичні заняття, вправа); наочний метод (демонстрація, показ); самостійна робота.</p>	<p>Вхідний (бесіда). Поточний контроль. Проведення практичних занять з фізичного виховання. самостійна робота. Тести і нормативи з фізичної підготовленості здобувачів; написання реферату з фізичного виховання з обов'язковим захистом. Підсумковий контроль (залік)</p>

3. Структура навчальної дисципліни

Назви тем	Кількість годин		
	усього	Денна форма	
		зокрема	
		п	с.р.
1	2	3	4
I семестр.			
Тема 1. Легка атлетика. Техніка бігу на короткі дистанції, розвиток швидкісно-силових якостей. Техніка естафетного бігу	16	8	8
Тема 2. Техніка стрибків в довжину з місця, розвиток швидкісно-силових якостей	16	8	8
Тема 3. Силова підготовка. Техніка виконання силових вправ. Вправи для розвитку різних груп м'язів. Атлетизм як засіб фізичного виховання	14	8	6
Тема 4. Підготовчі гімнастичні вправи в організації учбової діяльності і оздоровленні здобувачів	14	8	6
Разом за I семестр	60	32	28
II семестр.			
Тема 5. Основи методики розвитку силових здібностей, пружкості, рухливості у суглобах (гнучкості)	16	8	8
Тема 6. Основи методики розвитку спритності, швидкісно-силових здібностей	16	8	8
Тема 7. Розвиток сили та силової витривалості на заняттях з атлетизму. Вправи з вагами	14	8	6
Тема 8. Розвиток швидкісних якостей та складно координаційних здібностей	14	8	6
Разом за II семестр	60	32	28
Усього годин	120	64	56

4. Програма навчальної дисципліни

4.1. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Легка атлетика. Техніка бігу на короткі дистанції, розвиток швидкісно-силових якостей.	8
2	Техніка стрибків в довжину з місця, розвиток швидкісно-силових якостей.	8
3	Силова підготовка. Техніка виконання силових вправ.	8
4	Підготовчі гімнастичні вправи в організації учбової діяльності і оздоровленні здобувачів	8
5	Основи методики розвитку силових здібностей, пружкості, рухливості у суглобах (гнучкості).	8
6	Основи методики розвитку спритності, швидкісно-силових здібностей	8
7	Розвиток сили та силової витривалості на заняттях з атлетизму. Вправи з вагами	8
8	Розвиток швидкісних якостей та складно координаційних здібностей	8
	Разом	64

4.2. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Техніка бігу на середні дистанції та кросового бігу	8
2	Техніка бігу на короткі дистанції	8
3	Особливості тактико-технічних дій в спортивних іграх	6
4	Основи методики розвитку швидкісно-силових здібностей	6
5	Стройові вправи. Загально-розвиваючі вправи. Прикладні вправи	8
6	Техніка виконання силових вправ з гирями та гантелями	8
7	Підтримуюча, коригуюча та розвиваюча роль аеробної та силової підготовки. Степ-аеробіка	6
8	Тренажери та особливості їх використання в оздоровчому напрямку	6
	Разом	56

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; виконання завдань самостійної роботи.

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. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : підручник. Суми : Університетська книга, 2019. 467 с. ISBN 966-680-875-5.

2. Вознюк Т. В. Сучасні ігрові види спорту : навчальний посібник. Вінниця : Корзун Д. Ю., 2019. 246 с. : іл.

3. Вознюк Т. В. Волейбол у закладах вищої освіти : навчальний посібник. Вінниця : Твори, 2019. 279 с.

4. Іваній І. В. Фізична культура особистості фахівця фізичного виховання та спорту : навч.-метод. посіб. Суми : Унів. кн., 2019. 128 с.

5. 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, 2019. 67 с.

6. 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, 2019. 217 с.

7. 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.

8. 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. ISBN 966-941-150-1.

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 фіСКультурних 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 в Інтернеті

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/

2. 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%EF%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. 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://212.3.125.77:9090/moodle/course/view.php?id=2027> – I семестр

<http://212.3.125.77:9090/moodle/course/view.php?id=2026> – II семестр

Дистанційний курс розраховано на два семестри, в кожному 4 теми. Кожна тема містить такі компоненти: практичні заняття, контрольне тестування, завдання для самостійної роботи.