

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

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Завідувач кафедри

Доктор Тонкарь О.Т.
“ 15 ” *серпня* 20*24* року


РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ОК 40 Фізичне виховання

Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка
Спеціальність 013 Початкова освіта
Освітня програма Початкова освіта

Робоча програма **Фізичне виховання** для здобувачів вищої освіти
Освітньої програми Початкова освіта
спеціальності 013 Початкова освіта

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


_____ Тетяна ОСАДЧЕНКО

Гарант освітньої програми « Початкова освіта»


_____ Людмила РОЄНКО

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри теорії і методики фізичного виховання
Протокол № 1 від «15» серпня 2024 року

Завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання

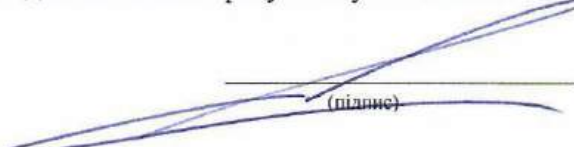

_____ (підпис)

(Галина ГОНЧАР)
(прізвище та ініціали)

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

Протокол № 1 від «16» серпня 2024 року

Голова науково-методичної комісії факультету початкової освіти


_____ (підпис)

(Олена ЯЦУК)
(прізвище та ініціали)

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 та вдосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості.

3. Результати навчання за дисципліною

Очікувані результати навчання:

ЗК-3. Здатність оцінювати та забезпечувати якість виконуваних робіт.

ЗК-4. Здатність працювати в команді.

ЗК-7. Здатність діяти соціально відповідально і свідомо.

СК-7. Здатність до моделювання змісту відповідно до очікуваних результатів навчання, добору оптимальних форм, методів, технологій та засобів формування ключових і предметних компетентностей молодших школярів у процесі вивчення освітніх галузей Державного стандарту початкової освіти: мовно-літературної, математичної, природничої, технологічної, інформатичної, соціальної і здоров'язбережувальної, громадянської та історичної, мистецької, фізкультурної.

Результати навчання:

РН 15. Здійснювати профілактичні заходи щодо збереження життя та фізичного й психічного здоров'я здобувачів початкової освіти, надавати їм домедичну допомогу (за

потреби), планувати та реалізовувати заходи щодо попередження і протидії булінгу та різних проявів насильства чи будь-якої з форм дискримінації серед учнів початкової школи й інших учасників освітнього процесу.

РН 22. Демонструвати наукові знання, практичні уміння та навички з дисциплін, що складають теоретичну й діяльнісну основи для реалізації завдань освітніх галузей Державного стандарту початкової освіти (мовно-літературної / математичної / природничої / технологічної / інформатичної / соціальної і здоров'язбережувальної / громадянської та історичної / мистецької / фізкультурної).

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.

Рациональне 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 стрйових вправ, переміщень.

ТЕМА 4. ЛЕГКА АТЛЕТИКА

Теоретичний блок:

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
	Разом	60

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	статус	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	26.3 0"	27.0 0"	27.3 0"	28.0 0"	29.3 0"	31.0 0"	32.0 0"	33.0 0"	33.30 "
		Ч	23.0 0"	23.3 0"	24.0 0"	24.3 0"	25.0 0"	25.3 0"	26.3 0"	28.0 0"	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, курсової роботи, практики	для заліку
90–100	A	відмінно	зараховано
82–89	B	добре	
75–81	C		
69–74	D		
60–68	E	задовільно	
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

14. Рекомендована література

Основна

1. Легка атлетика: теорія, методика, практика: навч. посібник / МОН України, Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини, Ф-т фіз. виховання ; уклад.: Т.М.Осадченко, С. С. Ільченко, М. І. Маєвський, А. А. Семенов. – Умань: Візаві, 2023. – 262 с.

2. Осадченко Т.М. Формування професійних умінь та навичок майбутнього вчителя до створення здоров'язбережувального середовища початкової школи : монографія. МОН України, Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини. Умань : Візаві, 2018. 328 с.

3. Спортивні ігри з методикою навчання / уклад. Р. В. Маслюк. Умань : Візаві, 2020. 366 с. 4. Гімнастика з методикою навчання: навчальний посібник / Уманський держ. Пед. ун-т імені Павла Тичини. уклад.: С.С. Ільченко, М.І. Маєвський. – Умань: ВПЦ «Візаві», 2021. – 179.

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.
2. Черняков В. В., Литвин Т. С. Збірник гімнастичних вправ зі скакалкою: довідник. Чернігів: ЧНПУ, 2015. 56 с.
3. Черняков В. В., Желізний М. М. Збірник гімнастичних вправ з м'ячем: довідник. Чернігів: ЧНПУ, 2013. 52 с.

Інформаційні ресурси

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

