

Форма робочої програми навчальної дисципліни

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан _____ факультету

(підпис) _____ (ініціали та прізвище)

« _____ » _____ 202_

_____ **Фізичне виховання** _____
(спеціальна медична група)
(назва навчальної дисципліни)
РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

підготовки _____ бакалаврів _____
(назва освітнього ступеня)

очної (денної) форм здобуття освіти

спеціальності _____
(шифр, назва спеціальності)

спеціалізації / предметної спеціальності _____
(шифр і назва)

освітньо-професійна програма _____
(назва)

Укладач /Укладачі: _____ **Літвінова-Головань Ольга Павлівна, старший викладач**
(ПІБ, науковий ступінь, вчене звання, посада)

Обговорено та ухвалено
на засіданні кафедри _____

Ухвалено науково-методичною радою
факультету _____

Протокол № _____ від “ _____ ” _____ 202_ р.
Завідувач кафедри _____

Протокол № _____ від “ _____ ” _____ 202_ р.
Голова науково-методичної ради
факультету _____

(підпис)

(ініціали, прізвище)

(підпис)

(ініціали, прізвище)

Погоджено
з навчально-методичним відділом

(підпис)

(ініціали, прізвище)

2020 -2021 рр

1. Опис навчальної дисципліни

1	2	3	
Галузь знань, спеціальність, освітня програма рівень вищої освіти	Нормативні показники для планування і розподілу дисципліни на змістові модулі	Характеристика навчальної дисципліни	
		очна (денна) форма здобуття освіти	заочна (дистанційна) форма здобуття освіти
Галузь знань <hr/> <i>(шифр і назва)</i>	Кількість кредитів – 3	Обов'язкова	
		Цикл дисциплін..... <i>(вказати цикл, до якого належить програма, відповідно до ОПП та навчального плану)</i>	
Спеціальність <hr/> <i>(шифр і назва)</i>	Загальна кількість годин – 90	Семестр:	
Спеціалізація / Предметна спеціальність <i>(для спеціальностей 014, 016, 035, 227)</i> <hr/> <i>(шифр і назва)</i>		1 -й	
Освітньо-професійна програма <hr/> <i>(назва)</i>	*Змістових модулів – 4	Лекції	
		год.	год.
		Практичні	
Рівень вищої освіти: бакалаврський / магістерський <i>(необхідне обрати)</i>	Кількість поточних контрольних заходів – 4	28 год.	28 год.
		Самостійна робота	
		62 год.	62 год.
		Вид підсумкового семестрового контролю: залік	

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» є формування фізичної культури особистості, оволодіння технікою і тактикою спортивних ігор, засвоєння практичних навичок та вмінь з легкої атлетики, атлетичної гімнастики, оздоровчої аеробіки, розвиток рухових якостей, забезпечення рухової активності студентів, підвищення працездатності організму.

Основними **завданнями** вивчення дисципліни «Фізичне виховання» є:

- знання і дотримання основ здорового способу життя;
- знання основ організації і методики найбільше ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності та вміння застосовувати їх на практиці;
- знання основ методики оздоровлення та фізичного вдосконалення традиційними та нетрадиційними засобами й методами фізичної культури;
- знання основ професійно-прикладної фізичної підготовленості та вміння їх застосовувати на практиці;
- знання основ фізичного виховання різних верств населення;
- прищеплення стійкої звички до щоденних занять фізичними вправами з використанням різних раціональних форм;

- систематичне фізичне тренування з оздоровчою та спортивною спрямованістю;
- виконання нормативів професійно-прикладної психофізичної підготовленості;
- інформування про головні цінності фізичної культури та спорту.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен набути таких результатів навчання (знання, уміння тощо) та компетентностей:

Заплановані робочою програмою результати навчання та компетентності	Методи і контрольні заходи
1	2
<p>ЗК2 Здатність застосовувати знання в практичних ситуаціях загальноосвітнього навчального закладу</p> <p>ЗК6 Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями</p> <p>ЗК10 Здатність до роботи в команді, мотивування людей та до міжособистісної взаємодії</p> <p>ЗК13 Здатність здійснення безпечної діяльності та прагнення до збереження навколишнього середовища</p> <p>ЗК15 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</p>	

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Загальна фізична підготовка.

Зміст:

Тема 1. Вплив фізичного виховання на всебічний розвиток людини.

Тема 2. Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) загальної фізичної підготовки.

Змістовий модуль 2. Спортивні та рухливі ігри.

Зміст:

Тема 1. Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) з видів спорту (баскетбол).

Тема 2. Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) з видів спорту (волейбол).

Тема 3. Рухливі ігри (естафети різної інтенсивності та складності).

Змістовий модуль 3. Атлетична гімнастика

Зміст:

Змістовий модуль	Усього годин	Аудиторні (контактні) години				Самостійна робота, год		Система накопичення балів			
		Усього годин	Лекційні заняття, год		Семінарські/ Практичні /Лабораторні заняття, год		о/д ф.	з/дист ф.	Теор. зав-ня, к-ть балів	Практ. зав-ня, к-ть балів	Усього балів
			о/д ф.	з/дист ф.	о/д ф.	з/дист ф.					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	21	6	-	-	6	6	12	12	5	10	15
2	23	8	-	-	8	8	18	18	5	10	15
3	21	6	-	-	6	6	12	12	5	10	15
4	23	8	-	-	8	8	18	18	5	10	15

Тема 1. Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) з атлетичної гімнастики.

Тема 2. Робота з м'язовими групами. Силові тренування.

Змістовий модуль 4. Оздоровча аеробіка.

Зміст:

Тема 1. Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) з базової аеробіки.

Тема 2. Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) зі степ-аеробіки.

Тема 3. Танцювальні комплекси із базової та степ-аеробіки.

4. Структура навчальної дисципліни

Усього за змістові модулі	88	28	-	-	28	28	60	60	20	40	60
Підсумковий семестровий контроль залік/екзамен	2	-	-	-	2	2	-	-	20	20	40
Загалом	90								100		

У випадку, якщо епідеміологічна ситуація в регіоні погіршиться і будуть застосовані карантинні заходи, навчання проходить з елементами дистанційних форм (moodle, zoom).

5. Теми практичних занять

№ змістового модуля	Назва теми	Кількість годин	
		о/д ф.	з/дист ф.
1	2	3	4
1	Вплив фізичного виховання на всебічний розвиток людини	2	2
2	Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) загальної фізичної підготовки	4	4
3	Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) з видів спорту (баскетбол)	4	4
4	Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) з видів спорту (волейбол)	2	2
5	Рухливі ігри (естафети різної інтенсивності та складності)	2	2
6	Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) з атлетичної гімнастики	2	2
7	Робота з м'язовими групами. Силові тренування	4	4
8	Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) з базової аеробіки	2	2
9	Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) зі степ-аеробіки	2	2
	Танцювальні комплекси із базової та степ-аеробіки	4	4
Разом		28	28

6. Теми самостійної роботи

№ змістового модуля	Назва теми	Кількість годин	
		о/д	з/дист

		ф.	ф.
1	2	3	4
1	Техніка безпеки на заняттях з фізичного виховання в умовах різних спортивних залів та майданчиків	2	2
2	Гігієна фізичного виховання	4	4
3	Оздоровчі види фізичного виховання	4	4
4	Методи контролю самопочуття на заняттях з фізичного виховання	4	4
4	Складання комплексів вправ для підготовчої частини заняття зі спортивних ігор (баскетбол, волейбол)	6	6
5	Технічні та тактичні прийоми з видів спортивних ігор (баскетбол, волейбол)	8	8
6	Види рухливих ігор	2	2
7	Естафети різної інтенсивності та складності	4	4
8	Види силових тренувань з атлетичної гімнастики	2	2
9	Основні м'язові групи	4	4
10	Комплекси тренувань з атлетичної гімнастики	4	4
11	Профілактика спортивного травматизму	4	4
12	Методика проведення заняття з оздоровчої та степ-аеробіки	4	4
13	Підготовка танцювальних комплексів з оздоровчої та степ-аеробіки	8	8
Разом		60	60

7. Види і зміст поточних контрольних заходів *

№ змістового модуля	Вид поточного контрольного заходу	Зміст поточного контрольного заходу	**Критерії оцінювання	Усього балів
1	2	3	4	5
1	Теоретичне завдання -	Експрес-тестування (5 типань)	1 бал за кожну правильну відповідь	5
	Практичне завдання -	Загально організуючі вправи (стійки, положення тіла, положення рук)	1 бал за кожну вправу	10
Усього за ЗМ 1 контр. заходів	2	2	бали	15
2	Теоретичне завдання	Скласти комплекс естафет	План-конспект	5
	Практичне завдання	1. Техніка виконання подавання знизу (волейбол). 2. Техніка виконання передачі вдома руками з-за голови (баскетбол)	1. Переліт м'яча через сітку у поле суперника 2. Передача точно у руки іншого гравця.	5 5

Усього за ЗМ 2 контр. заходів	2	3	бали	15
3	Теоретичне завдання	1. Скласти комплекс вправ на розвиток сили м'язів ніг. 2. Назвати 5 вправ на розвиток м'язів черева.	1. План-конспект. 2. Назва вправи.	5 5
	Практичне завдання	Назвати й виконати по одній базовій вправі на: м'язи спини, біцепс, трицепс, м'язи ніг, м'язи черева.	1 бал за кожную вправу	5
Усього за ЗМ 3 контр. заходів	2	3	бали	15
4	Теоретичне завдання	Підготувати комплекс вправ силової підготовки або стретчингу	План-конспект	5
	Практичне завдання	Назвати й показати танцювальні кроки (10 кроків)	1 бал за кожний крок	10
	2	2	бали	15
Усього за змістові модулі контр. заходів	8	10	-	60

8. Підсумковий семестровий контроль***

Форма	Види підсумкових контрольних заходів	Зміст підсумкового контрольного заходу	Критерії оцінювання	Усього балів
1	2	3	4	5
Залік	Теоретичне завдання	1) Питання для підготовки: 1. Назвіть основні рухові якості. 2. Назвіть види рухових ігор та їх характеристику. 3. Назвіть методи контролю самопочуття на заняттях з фізичного виховання. 4. Назвіть оздоровчі види фізичного виховання. 5. Назвіть 4	2 бали за кожную повну відповідь.	10

		базові вправи з атлетичної гімнастики. 2) Реферат за темою.	Відповідає нормативним вимогам.	10
	Практичне завдання	Контрольні нормативи:		20
		Утримання положення «планка»	1 хв	
		Піднімання тулуба в положення сидячи з положення лежачи на спині	Оцінювання за кількістю повторень за 5-ти бальною шкалою	
		Піднімання тулуба з положення лежачи на животі (м'язи спини)	Оцінювання за кількістю повторень за 5-ти бальною шкалою	
		Згинання рук в упорі лежачи	Оцінювання за кількістю повторень за 5-ти бальною шкалою	
Усього за підсумковий семестровий контроль				40

Шкала оцінювання: національна та ECTS

ЗА ШКАЛОЮ ECTS	За шкалою університету	1. За національною шкалою	
		Іспит	2. Залік
A	90 – 100 (відмінно)	5 (відмінно)	Зараховано
B	85 – 89 (дуже добре)	4 (добре)	
C	75 – 84 (добре)		
D	70 – 74 (задовільно)	3 (задовільно)	
E	60 – 69 (достатньо)		
FX	35 – 59 (незадовільно – з можливістю повторного складання)	2 (незадовільно)	Не зараховано
F	0 – 34 (незадовільно – з обов'язковим повторним курсом)		

9. Рекомендована література

Основна:

1. Горбуля В.О. Фізичне виховання: Баскетбол: Практикум для студентів 1-2 курсів усіх спеціальностей / В.О. Горбуля, В.Б. Горбуля, О.І. Рибалка, Г.О. Єсіонова. – Запоріжжя, 2010. –75 с.

2. Гришко Ю.А. Розвиток і вдосконалення фізичних якостей студентів на практичних заняттях з фізичного виховання. Навчальний посібник. – Запоріжжя, 2012. – 88 с.
3. Гурєєва А.М. Фізичне виховання: теоретичний розділ: навчальний посібник для студентів усіх напрямів підготовки освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» / А.М. Гурєєва. – Запоріжжя, 2012. – 70 с.
4. Рибалка О.І. Фізичне виховання: рухливі ігри: методичні рекомендації для студентів усіх напрямів підготовки освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» / О.І. Рибалка, А.М. Гурєєва, В.О.Горбуля, Т.В.Іваненко. – Запоріжжя, 2013. – 49 с.
5. Синюгіна М., Літвінова-Головань О., Царенко К. Щоденник з фітнесу : наук.-практ. посіб. для студ. вищ. навч. закл., напрям підготовки «Фізичне виховання», «Спорт», «Здоров'я людини», «Туризм» / М. Синюгіна, О. Літвінова-Головань, К. Царенко. Запоріжжя : ЗНУ, 2016. 104 с.
6. Фізичне виховання: атлетична гімнастика: навчально-методичний посібник для студентів усіх напрямів підготовки освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» / А.М. Гурєєва, Г.О. Єсіонова, Г.І. Кушнір, О.І. Рибалка. – Запоріжжя: ЗНУ, 2013. – 73 с.

Додаткова:

1. Фізичне виховання: баскетбол: методичні вказівки для студентів освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» усіх напрямів підготовки / С.Г. Жестков, К.В. Лукоянова, В.І. Харченко, С.Ф. Гочаренко, О.К Панчишна. – Запоріжжя, 2014. – 50 с.
2. Фізичне виховання: використання фізичної культури під час праці та відпочинку з елементами нетрадиційних систем оздоровлення: метод. вказівки до самостійної роботи.
3. Іванова Г. Валеологічні основи фізкультурно-оздоровчої роботи серед студентів у вищих технічних закладах освіти: Навч. посіб.; Волин. держ. техн. ун-т. Луцьк, 1999. 80 с.
4. Литовченко Г. Пошук шляхів, засобів і методів підвищення рухової активності студентів в процесі навчання. Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. 2004. № 22. С. 23-29.
5. Мухін В. Валеологічні аспекти впливу рухової активності на організм людини. Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. 2001. № 13. С. 6-11.

Інформаційні джерела:

1. Положення П»ро порядок реалізації права на академічну мобільність. Постанова КМУ № 579 від 12.08. 2015р. [Електронний ресурс] – Режим доступу URL: https://osvita.ua/legislation/Vishya_osvita/47672/
2. Положення «Про порядок організації вибору навчальних дисциплін (спеціалізації). Запорізький національний університет. [Електронний ресурс] – Режим доступу URL: <https://www.znu.edu.ua/pidrozdily/navchiddil/poryadok-viboru-distiplin.pdf>
3. Положення «Про затвердження плану заходів щодо реалізації Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року “Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація” на 2019 рік Кабінет Міністрів України, розпорядження № 541-р від 26 липня 2018 р. [Електронний ресурс] – Режим доступу URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/541-2018-%D1%80>

4. Положення «Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація», Указ Президента України від 09.02.2016. [Електронний ресурс] – Режим доступу URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016>
5. Система електронного обучения и тестирования Moodle: обзор возможностей. [Електронний ресурс] – Режим доступу URL: <https://www.ispring.ru/elearning-insights/moodle>
6. Спецкурс «Секція спортивного вдосконалення (спортивно-розважальна анімація)» / О. Літвінова-Головань. Офіційний сайт ЗНУ: СЕЗН Moodle. [Електронний ресурс] – Режим доступу URL: <https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=9583>
7. Запорізька обласна універсальна наукова бібліотека імені О.М. Горького [Електронний ресурс] – Режим доступу <http://zounb.zp.ua/>
8. Наукова бібліотека Запорізького національного університету [Електронний ресурс] – Режим доступу <http://library.znu.edu.ua/>
9. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського [Електронний ресурс] www.nbu.gov.ua
10. Теорія та методика фізичного виховання / науково-методичний журнал [Електронний ресурс] – Режим доступу до журн. <http://www.tmfv.com.ua/>
11. Физическое воспитание студентов / научный журнал [Электронный ресурс] – Режим доступа к журн. http://www.nbu.gov.ua/portal/soc_gum/phvsts/index.html