

Сумський державний педагогічний університет
імені А.С.Макаренка

НН інститут фізичної культури

Кафедра спортивних дисциплін і фізичного виховання



ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор НН ІФК

Лянной М.О.

« 2 » вересня 2021 р

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

Перший (бакалаврський) рівень

галузь знань **01 Освіта\ Педагогіка**

спеціальність **014 Середня освіта (Інформатика)**

освітньо-професійна програма **Середня освіта (Інформатика)**

мова навчання **українська**

Погоджено науково-методичною
комісією

НН інституту фізичної культури

« 2 » вересня 2021 р

Голова: Мороз Л.В., канд. пед.
наук, доцент

Розробники:

Бережна Л.І. – старший викладач кафедри спортивних дисциплін і фізичного виховання.

Оксьом П.М. – к.н.ф.в.і с., доцент кафедри спортивних дисциплін і фізичного виховання.

Шумаков О.В. – викладач кафедри спортивних дисциплін і фізичного виховання.

Робоча програма розглянута і схвалена на засіданні кафедри спортивних дисциплін і фізичного виховання

Протокол № 1 від «01» вересня 2021р.

Завідувач кафедри

Лазоренко Сергій Анатолійович, к. фіз. вих., доцент



1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	
Кількість кредитів – 4	Бакалавр	Обов'язкова	
		Рік підготовки:	
1-й			
Семестр			
1-й		2-й	
Лекції			
4 год.		4 год.	
Практичні, семінарські			
56 год.		56 год.	
Лабораторні			
Самостійна робота			
Консультації:			
год.		год.	
Вид контролю: Залік			
Загальна кількість годин – 120			

1. Мета вивчення навчальної дисципліни

Мета навчальної дисципліни полягає у розвитку фізичної культури майбутніх учителів інформатики через розвиток знань про види спорту, фізичну реабілітацію, оздоровчу фізичну культуру для осіб різних вікових груп, у т.ч. для молоді.

Завдання навчальної дисципліни:

- сформувати уявлення про різні форми, засоби і методи фізичного виховання, загальні закономірності розвитку фізичних якостей людини;
- сформувати знання про напрями фізичного виховання, які базуються на загальних закономірностях розвитку організму в онтогенезі, адаптації організму людини до умов мінливого навколишнього середовища, оздоровчого ефекту від виконання фізичних вправ;
- розвивати потребу й навички здорового способу життя.

2. Передумови для вивчення дисципліни

Відсутні.

3. Результати навчання за дисципліною

ІК. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми в галузях інформаційних технологій, педагогіки й методики середньої освіти, що передбачає застосування теорій та методів освітніх наук, інформатики і характеризується комплексністю та невизначеністю педагогічних умов організації освітнього процесу в базовій школі.

ЗК 1. Здатність діяти відповідально і свідомо на засадах поваги до прав і свобод людини та громадянина; реалізувати свої права і обов'язки; усвідомлювати цінності громадянського суспільства та необхідність його сталого розвитку (громадянська компетентність).

ПК 8. Здоров'язбережувальна компетентність як здатність: організовувати безпечно освітнє середовище, використовувати здоров'язбережувальні технології під час освітнього процесу; здійснювати профілактично-просвітницьку роботу з учнями та іншими

учасниками освітнього процесу щодо безпеки життєдіяльності, санітарії та гігієни; формувати в учнів культуру здорового та безпечного життя; зберігати особисте фізичне та психічне здоров'я під час професійної діяльності; надавати домедичну допомогу учасникам освітнього процесу.

ПК 13. Інноваційна компетентність як здатність: застосовувати наукові методи пізнання в освітньому процесі; використовувати інновації у професійній діяльності; застосовувати різноманітні підходи до розв'язання проблем у педагогічній діяльності; здатність до навчання впродовж життя: визначати умови та ресурси професійного розвитку впродовж життя; взаємодіяти з іншими вчителями на засадах партнерства та підтримки (у рамках наставництва, супервізії тощо), дотримуючись принципів професійної етики; здійснювати моніторинг власної педагогічної діяльності і визначати індивідуальні професійні потреби.

ПРЗ 4. Володіння базою правових норм і законів, нормативно правових актів щодо дотримання санітарно-гігієнічних правил, а також правил і рекомендацій зі здоров'язбереження молоді, й, зокрема, при роботі в комп'ютерному класі.

ПРА 3. Здатність продовжувати навчання із значним ступенем автономії.

4. Критерії оцінювання результатів навчання

Кількість балів	Критерії оцінювання навчальних досягнень студента
90 – 100	Теоретичний і практичний курс освоєно повністю. Всі теоретичні і практичні завдання програми виконані на максимальний бал
82 – 89	Більшість теоретичних та практичних завдань програми виконані на максимальний бал.
74 – 81	Деякі практичні навички сформовані недостатньо.
64 - 73	Практичні навички сформовані недостатньо.
60 - 63	Набуті мінімальні практичні навички. Навчальні завдання, передбачені програмою, не виконані, або виконані на дуже низькому рівні.
35-59	Теоретичний курс опановано частково, більшість, передбачених навчальною програмою завдань, не виконано.
1 - 34	Теоретичний зміст курсу не освоєний. Практичні навички не сформовані.

Розподіл балів

Поточний контроль						Разом	Сума	
Розділ 1		Розділ 2		Розділ 3				
Т 1.1-1.3	Т 1.4	Т 2.1	Т 2.2	Т 3.1	Т 3.2	45	100	
10	5	10	5	10	5			
Розділ 4		Розділ 5			Розділ 6			
Т 4.1-4.3	Т 4.4	Т 5.1	Т 5.2	Т 5.3	Т 6.1	Т 6.2		
10	5	10	5	10	10	5		55

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
		для екзамену, заліку, курсового проекту (роботи), практики
90 – 100	A	відмінно
82-89	B	добре

74-81	C	задовільно
64-73	D	
60-63	E	
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
1-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

5. Засоби діагностики результатів навчання

1. Завдання для поточного контролю.
2. Питання (завдання) для підсумкового контролю.

6. Програма навчальної дисципліни

6.1. Інформаційний зміст навчальної дисципліни

Розділ 1. ФУТБОЛ. Фізична культура як навчальна дисципліна у ЗВО. Значення фізичної культури в житті людини. Гігієнічні основи фізичного виховання. Теоретичні аспекти засобів підвищення занять із фізичної культури. Удосконалення техніки виконання вправ з елементами футболу. Контрольні нормативи з футболу з фізичної та технічної підготовки.

Розділ 2. ВОЛЕЙБОЛ. Удосконалення рухових навичок під час занять із волейболу. Контрольні нормативи з волейболу з фізичної та технічної підготовки.

Розділ 3. БАДМІНТОН. Удосконалення рухових навичок під час занять із бадмінтону. Контрольні нормативи з бадмінтону з фізичної та технічної підготовки.

Розділ 4. БАСКЕТБОЛ. Позааудиторні форми пробудови занять у фізичному вихованні. Теоретичні та практичні умови формування всебічно розвинутої особистості засобами фізичної культури і спорту. Удосконалення рухових навичок під час занять із баскетболу. Контрольні нормативи з баскетболу з фізичної та технічної підготовки.

Розділ 5. ЛЕГКА АТЛЕТИКА. Удосконалення техніки легкоатлетичних вправ. Контрольні нормативи з легкої атлетики з фізичної та технічної підготовки. Складання контрольних нормативів, державного тестування фізичної підготовленості студентів

Розділ 6. ТУРИЗМ Основи туризму. Туристичний похід вихідного дня.

6.2. Структура та обсяг навчальної дисципліни

Назва розділів і тем	Кількість годин					
	Денна форма					
	Ус во го	Ле кц ії	П ра кт	Ла бо р.	Ко нс -ії	Са м. р.
Розділ 1. Футбол						
Тема 1.1. Лекція Фізична культура як навчальна дисципліна у ЗВО. Значення фізичної культури в житті людини. Гігієнічні основи фізичного виховання.	2	2				
Тема 1.2. Теоретичні аспекти засобів підвищення занять із фізичної культури.	2	2				
Тема 1.3. Удосконалення техніки виконання вправ з елементами футболу.	14		14			
Тема 1.4. Контрольні нормативи з футболу з фізичної та технічної підготовки.	2		2			
Розділ 2. Волейбол						

Тема 2.1. Удосконалення рухових навичок під час занять з волейболу.	18	18			
Тема 2.2. Контрольні нормативи з волейболу з фізичної та технічної підготовки	2	2			
Розділ 3. Бадмінтон					
Тема 3.1. Удосконалення рухових навичок під час занять з бадмінтону.	18	18			
Тема 3.2. Контрольні нормативи з бадмінтону з фізичної та технічної підготовки	2	2			
Розділ 4. Баскетбол					
Тема 4.1. Лекція. Позааудиторні форми пробудови занять у фізичному вихованні.	2	2			
Тема 4.2. Лекція. Теоретичні та практичні умови формування всебічно розвинутої особистості засобами фізичної культури і спорту.	2	2			
Тема 4.3. Удосконалення рухових навичок під час занять з баскетболу.	18	18			
Тема 4.4. Контрольні нормативи з баскетболу з фізичної та технічної підготовки.	2	2			
Розділ 5. Легка атлетика					
Тема 5.1. Удосконалення техніки легкоатлетичних вправ.	18	18			
Тема 5.2. Контрольні нормативи з легкої атлетики з фізичної та технічної підготовки	2	2			
Тема 5.3. Складання контрольних нормативів, державного тестування фізичної підготовленості студентів.	4	4			
Розділ 6. Туризм					
Тема 6.1. Удосконалення навичок, необхідних під час туристичних походів	10	10			
Тема 6.2. Контрольні нормативи з техніки виконання вправ з елементами туризму	2	2			

Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	К-ть год.
1	Фізична культура як навчальна дисципліна у ВНЗ. Значення фізичної культури та спорту в житті людини. Гігієнічні основи фізичного виховання.	2
2	Теоретичні аспекти засобів підвищення ефективності занять з фізичної культури	2
	Футбол	
3	Ознайомлення з методикою проведення підготовчої частини заняття. Удосконалення прийомів техніки гри.	2
4	Удосконалення навичок ударів по м'ячу. Сприяння розвитку фізичних якостей за допомогою рухливих ігор та естафет	2
5	Удосконалення навичок передачі м'яча. Сприяння розвитку швидкості.	2
6	Удосконалення техніки виконання різновидів зупинки м'яча. Сприяння розвитку спритності.	2
7	Удосконалення навичок жонглювання м'яча. Сприяння розвитку координації рухів.	2
8	Удосконалення техніки виконання вправ з елементами футболу. Сприяння розвитку фізичних якостей за допомогою рухливих ігор та естафет.	2
9	Удосконалення прийомів техніки гри. Сприяння розвитку витривалості.	2
10	Складання контрольних нормативів із фізичної та технічної підготовки	2
	Волейбол	
11	Удосконалення навичок передачі м'яча партнерові з різної відстані.	2

	Удосконалення рухових навичок під час занять з волейболу.	
12	Удосконалення навичок верхньої передачі м'яча. Сприяння розвитку спритності.	2
13	Удосконалення навичок нижньої передачі м'яча. Розвиток рухових навичок під час занять з волейболу.	2
14	Удосконалення техніки виконання вправ із елементами волейболу. Сприяння розвитку фізичних якостей за допомогою рухливих ігор та естафет.	2
15	Удосконалення прийомів техніки гри у нападі і захисті. Тактичні дії волейболіста під час гри.	2
16	Удосконалення навичок бокової подачі м'яча. Сприяння навичкам застосування зорового орієнтиру під час передачі м'яча.	2
17	Удосконалення навичок нижньої подачі м'яча. Сприяння розвитку швидкості під час занять з волейболу.	2
18	Удосконалення навичок верхньої подачі м'яча. Сприяння розвитку стрибучості.	2
19	Удосконалення прийомів техніки гри у нападі і захисті. Тактичні дії гравця під час гри.	2
21	Складання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовки у волейболі	2
	Бадмінтон	
22	Освоєння хвату ракетки. Вивчення короткої подачі, високо-далеких ударів. Сприяння розвитку фізичних якостей	2
23	Оволодіння навичок тримання ракетки. Сприяння загальному фізичному розвитку. Сприяння набуттю навичок тримання рівноваги.	2
24	Освоєння м'яких ударів перед собою, короткої подачі з замахом. Вивчення удару над головою справа, нападного удару над головою справа. Сприяти загальному фізичному розвитку студентів.	2
25	Вивчення плоскої подачі, плоских ударів. Освоєння переміщень уперед до сітки з поверненням у центральну позицію, замаху й удару під час виконання удару над головою. Сприяння загальному фізичному розвитку.	2
26	Удосконалення плоских ударів і переміщень вперед, високо-далекого й нападного удару над головою справа. Вивчення високо-далекої подачі і переміщень назад під час удару над головою праворуч. Сприяння загальному фізичному розвитку.	2
27	Удосконалення ударів перед собою і переміщень вперед. Удосконалення високо-далекої подачі, високо-далекого і нападного удару над головою. Сприяння загальному фізичному розвитку.	2
28	Удосконалення м'яких ударів із переміщенням вперед. Удосконалення комбінації: високо-далека подача, нападний удар, м'який удар підставка. Вивчення укороченого удару м'якого. Сприяння загальному фізичному розвитку.	2
29	Удосконалення ударів, комбінацій з ударів. Удосконалення тактики одиночних ігор. Розвиток силових якостей.	2
30	Удосконалення комбінацій з ударів: високо-далекого, нападного, підставки і відкидки. Удосконалення тактики гри. Розвиток силових якостей.	2
31	Складання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовки (при вірному виконанні техніки).	2
32	Позааудиторні форми побудови занять у фізичному вихованні	2
33	Теоретичні та практичні умови формування всебічно розвиненої особистості засобами фізичної культури і спорту.	2
	Баскетбол	

34	Удосконалення навичок викидання та вибивання м'яча у парах, трійках. Сприяння розвитку фізичних якостей за допомогою баскетболу.	2
35	Удосконалення навичок викидання та вибивання м'яча у парах, трійках на місці, при зустрічному русі, з відскоком від підлоги. Використання оздоровчих засобів фізичного виховання на заняттях з баскетболу.	2
36	Удосконалення техніки виконання вправ з елементами баскетболу в парах, трійках, на місці і у русі. Сприяння розвитку фізичних якостей за допомогою рухливих ігор та естафет.	2
37	Кидки м'яча з місця, стоячи на відстані 1 м від кільця під кутом 45°. Ведення м'яча. Сприяння розвитку фізичних якостей за допомогою баскетболу.	2
38	Удосконалення техніки виконання вправ з елементами баскетболу. Сприяння розвитку фізичних якостей за допомогою рухливих ігор та естафет.	2
39	Удосконалення техніки вивчених прийомів гри в баскетбол. Кидки однією, двома руками від голови у русі.	2
40	Удосконалення техніки виконання вправ з елементами баскетболу. Сприяння розвитку фізичних якостей за допомогою баскетболу.	2
41	Удосконалення техніки передачі м'яча двома руками від грудей. Ведення м'яча. Удосконалення рухових навичок під час занять з баскетболу.	2
42	Удосконалення техніки вивчених прийомів гри в баскетбол. Кидки однією, двома руками від голови у русі.	
43	Складання контрольних нормативів із фізичної та технічної підготовки (при вірному виконанні техніки).	2
	Легка атлетика, як оздоровчий засіб фізичного виховання.	
44	Удосконалення техніки виконання вправ з елементами легкої атлетики. Удосконалення техніки метання малого м'яча.	2
45	Удосконалення техніки виконання легкоатлетичних вправ.	2
	Удосконалення техніки виконання стрибків у довжину.	
46	Удосконалення техніки виконання естафетного бігу. Сприяння розвитку швидкості.	1
47	Удосконалення техніки виконання легкоатлетичних вправ. Удосконалення техніки виконання стрибків у довжину з розбігу.	1
48	Удосконалення техніки виконання спортивної ходьби. Сприяння розвитку координації рухів.	2
49	Удосконалення техніки виконання спортивної ходьби. Сприяння розвитку спритності.	2
50	Удосконалення техніки бігу по пересіченій місцевості: біг з гори, біг на гору. Удосконалення навичок правильного керування диханням під час бігу. Сприяння розвитку витривалості.	2
51	Удосконалення техніки бігу по пересіченій місцевості: подолання горизонтальних й вертикальних перешкод. Удосконалення навичок правильного керування диханням під час бігу.	2
52	Удосконалення техніки бігу по пересіченій місцевості: біг із гори, біг на гору. Сприяння розвитку витривалості.	
53	Складання контрольних нормативів із фізичної та технічної підготовки.	2
	Державне тестування	
54	Складання контрольних нормативів державного тестування.	2
55	Складання контрольних нормативів державного тестування.	2
	Туризм, як оздоровчий засіб фізичного виховання.	
56	Удосконалення навичок, необхідних під час туристичних походів. Орієнтування на місцевості (за місцевими прикметами, за компасом, за сонцем, за місяцем, за зірками, за годинником).	2

57	Удосконалення техніки виконання вправ з елементами туризму. Привал у поході. Удосконалення навичок, необхідних під час туристичних походів. Сприяння розвитку витривалості.	2
58	Розпалювання вогнища («Колодязь», «Курінь», «Зоряний», «Тайговий», «Три колоди»). Ставлення туристичного намету.	2
59	В'язання вузлів: «Булинь», «Вісімка», «Зустрічний», «Провідник», «Брам-штоковий». Сприяння розвитку фізичних якостей за допомогою естафет.	2
60	Залік. Удосконалення техніки в'язання вузлів. Сприяння розвитку фізичних якостей за допомогою рухливих ігор та естафет.	2

Інформаційні джерела

Основні:

1. Бубела О. Ю. Навчально-методичний посібник з курсу загальної гімнастики / Бубела О. Ю., Петрина Р. Л., Сениця А. І. - Львів : [б. в.], 2001. - 100 с.
2. Величко І. В. Техніка і тактика гри у футбол : Посібник для тренерів та вчителів – Таврійськ, 2019, – 59 с.
3. Желева О.І. Формування навичок здорового способу життя: метод. посіб. – Золотоноша, 2014. – 147с.
4. Захожа Н. Я. Легка атлетика у фізичному вихованні студентів [Текст] : навч.-метод. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Н. Я. Захожа, О. П. Митчик, В. В. Пантік ; Волин. нац. ун-т ім. Л. Українки. – Луцьк : РВВ Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2010. – 192 с.
5. Карасевич С. А., Карасевич М. П., Рухливі ігри та ігрові вправи / С. А Карасевич, М. П Карасевич; МОН України, Уманський держ.пед.ун-т імені Павла Тичини. – Умань: Видавець «Сочінський М. М.», 2019. – 146 с.
6. Ковальчук А. М., Антошків Ю. М. Гімнастика. Посібник. – Львів : ЛДУ БЖД, 2010. – 84 с.
7. Кругляк Олег Рухливі ігри та естафети в школі. Посібник для вчителя. — Тернопіль: Підручники і посібники, 2004. — 80 с.
8. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания Том 1: ученик / Т. Ю. Круцевич К. : Олімп. л-ра, 2003.– 424 с.
9. 250 рухливих ігор та естафет для школярів / О І. Ламкова, С. В. Дорофєєва. – Х. : Веста: Видавництво «Ранок», 2005. – 128 с.
10. Лящук Р.П. Гімнастика: [навчальний посібник]: у 2-х частинах / Р.П. Лящук, А.В. Огністий. –Тернопіль : ТДПУ, 2001. – Ч. 1. – 164 с.
11. Мехоношин С.О. Гімнастика. Індивідуальна та самостійна робота студентів: на прикладі технологій графічного конструювання, ситуаційного моделювання, ступеневого навчання / С.О. Мехоношин. – Тенопіль : Навч. книга – Богдан, 2013. – 216 с.
12. Організація туризму : підручник / І. М. Писаревський, С. О. Погасій, І. Б. Андренко [та ін.] ; за ред. І. М. Писаревського. – Харків : ХНАМГ, 2008. – 541 с.
13. Павленко І.О., Сидоренко О.Р., Скачедуб Н.М., Бережна Л.І. Легка атлетика у фізичному вихованні педагогічних закладів вищої освіти: Навчально-методичний посібник. – Суми: СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2020. – 200 с.
14. Пасічник В. Теорія і методика викладання баскетболу : навч.посіб. / Вікторія Пасічник. – Л. : ЛДУФК, 2015. – 78 с.
15. Педагогіка туризму : навчальний посібник / В. К. Федорченко, Н.А. Фоменко, М. І. Скрипник, Г. С. Цехмістрова. — Київ : Слово, 2004. — 296 с.
16. Приступа ЄН, Левків В І, Слімаковський ОВ. Українські народні ігри: монографія Л.: ЛДУФК, 2012. 432 с.
17. Вправи, ігри та розваги у вільний час : методичний посібник. Київ, 2012. 125 с.

18. Стасюк Р.М., Востоцька І.Ф., Осіпова І.Л. Рухливі ігри та естафети з видів спорту / Р.М. Стасюк, І.Ф. Востоцька, І.Л. Осіпова. / Методичні рекомендації для студентів педагогічних університетів з фізичного виховання / Суми ВВП «Мрія-1» ТОВ, 2009.
19. Рибалка О.І. Застосування рухливих ігор на заняттях з легкої атлетики: Метод. рекомен./ О.І.Рибалка, Н.Б.Іванова.- Запоріжжя: ЗНУ, 2005.- 55с.
20. Тучинська Т. А., Руденко Є. В. Баскетбол: навч.-метод. посіб. Т. А. Тучинська, Є. В. Руденко. Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2015. 95с.

Допоміжна:

21. Демчишин А.П., Артюх З. М., Демчишина В. А., Фалес І.Г. Рухливі та спортивні ігри у школі: посібник для вчителя. – К.: Освіта, 1992.
22. Дубровский В.И. Реабилітація в спорті. -1991. – 206 с.
23. Стасюк Р.М., Востоцька І.Ф., Осіпова І.Л. Рухливі ігри та естафети з видів спорту. Методичні рекомендації для студентів педагогічних університетів з фізичного виховання.- Суми: «Мрія-1» ТОВ, 2009. – Спортивні свята / упоряд. Н.Черненко. – К.: Шк. світ, 2008. – 128с.
24. Сценарії спортивних свят / упоряд. Н.Черненко. – К.: Шк. світ, 2009. 112с.

Інформаційні ресурси:

1. <http://www.mon.gov.ua/>
2. <http://www.eu2000.Odessa.ua> – Б-ка ім.Вернадського
3. <http://www.sergo.net> – наукові ресурси в Інтернеті.
4. <http://education.gov.ua/pls/edu/educ.hei.ukr>
5. <http://www.cece.org.ua/>

8. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна

1. Комплексна робоча програма з фізичного виховання для вищих педагогічних навчальних закладів III-IV рівнів акредитації.
2. Типова програма диференційованого заліку з фізичного виховання для студентів вищих педагогічних навчальних закладів III-IV рівнів акредитації.
3. Посібники.
4. Методичні розробки.
5. Інформаційні стенди.