

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЗ „ЛУГАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА”

Кафедра спортивних дисциплін, Інститут фізичного виховання і спорту

РОБОЧА ПРОГРАМА

навчальної дисципліни «Фізичне виховання»

для освітнього ступеня бакалавр

спеціальності 014. Середня освіта. Мова і література (російська,
англійська)

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

[СО_Рос_Англ_бак_20]. [1_1_4]

Фізичне виховання

Спеціальність: 014 Середня освіта

Спеціалізація: **014.02 Мова і література (російська, англійська)**

Освітня програма: Мова і література (російська, англійська)

Інститут: фізичного виховання і спорту
(назва інституту, факультету, відділення)

ЗАТВЕРДЖЕНО

на засіданні кафедри
Протокол № 1 від 30.08.2021 р. _____

В.о. завідувача кафедри _____ Т.Л. Полулященко

ПЕРЕЗАТВЕРДЖЕНО

на засіданні кафедри
Протокол № ____ від ____

В.о. завідувача кафедри _____ Т.Л. Полулященко



1. Назва дисципліни.
«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

Код дисципліни. [CO_Рос_Англ_бак_20]. [1_1_4]

2. Тип дисципліни.

Обов'язкова

3. Рік (роки) навчання.

1-й.

4. Семестр / семестри.

1-2.

5. Кількість кредитів ECTS.

3

6. Відомості про викладача (викладачів).

Т.Л. Полулященко, в.о. завідувача кафедри спортивних дисциплін, кандидат педагогічних наук

М.О. Шехавцов – доктор філософії, викладач кафедри олімпійського та професійного спорту, Інституту фізичного виховання і спорту, ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», e-mail: shekhavtsov1976@gmail.com

7. Мета вивчення дисципліни (в термінах результату навчання й компетенції).

Пріоритетна мета фізичного виховання студентів у сучасних соціально-економічних умовах полягає у комплексному вирішенню оздоровчих, освітніх та виховних завдань

Завдання полягає у:

- збереження та зміцнення здоров'я студентів, підтримання високої працездатності протягом всього періоду навчання;
- виховання потреби у здоровому способі життя та дбайливому ставленні до власного здоров'я;
- формування свідомої потреби у систематичних заняттях фізичною культурою і спортом;
- оволодіння засобами та методами природного оздоровлення, сприяння формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань;
- вивчення методик розвитку фізичних якостей та самоконтролю за станом здоров'я.

Мета та завдання курсу сприяють досягненню і забезпечують реалізацію:

ПРУ 10. Уміє дотримуватися рекомендацій щодо тривалості та інтенсивності оздоровчо-рекреаційної рухової активності та принципів здорового способу життя.

Комунікація.

ПРК. 3. Організовує педагогічну комунікацію суб'єктів освітнього процесу, ефективно співпрацює в команді в педагогічному колективі закладу освіти та інших професійних об'єднань.

Автономія і відповідальність.

ПРА 3. Забезпечує сприятливий психологічний клімат у педагогічному та учнівському колективах, охорону життя й здоров'я учнів у навчально-виховному процесі та позаурочній діяльності.

ПРА 4. Усвідомлює необхідність навчатися впродовж життя і вдосконалювати з високим рівнем автономності набуту кваліфікацію.

Загальні та фахові компетентності, які формуються у процесі вивчення дисципліни:

ІК. 01. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі й практичні проблеми в галузі середньої освіти, що передбачає застосування теорій та методів освітніх наук і характеризується комплексністю й невизначеністю педагогічних умов організації навчально-виховного процесу в основній (базовій) середній 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.

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 3. Здатність використовувати інформаційні й комунікаційні технології для виконання завдань у сфері професійної діяльності, зокрема, для пошуку, оброблення інформації з різних джерел (друкованих, цифрових).

ЗК 4. Здатність учитися протягом життя й оволодівати сучасними знаннями; розвивати свій інтелектуальний рівень, розширювати загальнокультурний світогляд на різних етапах професійного зростання.

ЗК 5. Здатність застосовувати набуті знання в практичних ситуаціях, виконанні професійних завдань, реалізації педагогічних функцій в умовах мінливого освітнього середовища, прийнятті ефективних рішень у професійній діяльності, відповідально ставитись до обов'язків, мотивувати людей задля досягнення спільної мети.

ЗК 8. Здатність до міжособистісної взаємодії, роботи в команді, спілкування з представниками інших професійних груп різного рівня на основі партнерських взаємин.

ЗК 9. Здатність до критичного, раціонального мислення, толерантності до різних ідей, нових точок зору і фактів дійсності, самооцінки, формулювання відповідної аргументації для розв'язання проблем, усвідомлення необхідності самоосвіти, фізичного вдосконалення, дотримання здорового способу життя з метою реалізації особистісного потенціалу й користі суспільству.

ЗК 11. Здатність працювати в команді та автономно. Здатність планувати власну діяльність, керувати часом, критично оцінювати, аналізувати та забезпечувати якість виконуваних робіт.

Фахові компетентності:

ФК 4. Здатність моделювати зміст навчання та організувати освітній процес у закладах загальної середньої освіти відповідно до обов'язкових результатів навчання, урахувати вікові та індивідуальні особливості учнів; організувати безпечне освітнє середовище, використовувати здоров'язбережувальні технології, забезпечувати формування соціально-психологічного клімату в учнівському та педагогічному колективах задля конструктивної та безпечної взаємодії з учасниками освітнього процесу

8. Передумови (актуальні знання, необхідні для опанування дисципліни).

Курс з фізичного виховання середньої школи

9. Зміст дисципліни.

| | |
|-------------------------------|-----------------|
| Назви змістових модулів і тем | Кількість годин |
|-------------------------------|-----------------|

| | Загальна кількість | Практичні заняття | Самостійна робота |
|--|--------------------|-------------------|-------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Семестр I. Перший модуль 1. Теорія і методика фізичного виховання | | | |
| Тема 1. Фізична культура і система фізичного виховання у вищих навчальних закладах. | 2 | 1 | 1 |
| Тема 2. Біологічні основи фізичного розвитку організму. | 2 | 1 | 1 |
| Другий модуль 2. Легка атлетика | | | |
| Тема 1. Вправи загального розвитку та спеціально підготовчі вправи для бігової підготовки. | 3 | 2 | 1 |
| Тема 2. Техніка бігу на короткі дистанції. | 3 | 2 | 1 |
| Тема 3. Особливості техніки бігу на різні дистанції. | 3 | 2 | 1 |
| Тема 4. Розвиток швидко-силових якостей з допомогою стрибкових вправ. | 3 | 2 | 1 |
| Третій модуль 3. Спортивні ігри (волейбол, настільний теніс) | | | |
| Тема 1. Вправи загального розвитку та спеціально підготовчі вправи волейболістів. Основи техніки гри. | 3 | 2 | 1 |
| Тема 2. Вправи загального розвитку та спеціально підготовчі вправи тенісиста. Основи техніки та тактики гри в настільний теніс. | 3 | 2 | 1 |
| Тема 3. Контроль розвитку гнучкості, сили, швидкості. Контроль виконання технічних елементів. Виконання контрольних нормативів з розділів 2, 3. | 3 | 2 | 1 |
| Четвертий модуль 4. Гімнастика | | | |
| Тема 1. Спеціальні гімнастичні вправи в організації рухової діяльності і оздоровлення студентів. Навчання вправам. | 3 | 2 | 1 |
| Тема 2. Ознайомлення з технікою виконання силових вправ для різних груп м'язів. (Атлетична гімнастика у хлопців. Ритмічна гімнастика у дівчат.). | 3 | 2 | 1 |
| Тема 3. Ознайомлення з особливостями використання тренажерів в силовій підготовці. | 4 | 3 | 1 |
| Тема 4. Ознайомлення з особливостями використання атлетичних вправ відповідно до типів конституції тіла. | 3 | 2 | 1 |
| Тема 5. Навчання складанню програм силової спрямованості. | 3 | 2 | 1 |
| Тема 6. Контроль розвитку швидкісних якостей та витривалості. Виконання контрольних нормативів з розділу 2, 3, 4. | 4 | 3 | 1 |
| ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ ГОДИН | 45 | 30 | 15 |
| Семестр II. П'ятий модуль 5. Теорія і методика фізичного виховання | | | |
| Тема 1. Особливості побудови занять з фізичного виховання у вищих учбових закладах. | 3 | 2 | 1 |
| Тема 2. Методичні особливості розвитку фізичних якостей. Засоби та методи їх використання в різних видах спорту. | 3 | 2 | 1 |
| Шостий модуль 6. Спортивні ігри (футбол, баскетбол, настільний теніс) | | | |
| Тема 1. Вправи загального розвитку та спеціально-підготовчі вправи футболістів. Основи техніки та тактики гри у футбол. | 3 | 2 | 1 |
| Тема 2. Вправи загального розвитку та спеціально-підготовчі вправи баскетболістів. | 3 | 2 | 1 |
| Тема 3. Основи техніки та тактики гри у нападі та захисті в баскетболі. | 3 | 2 | 1 |
| Тема 4. Вправи загального розвитку та спеціально підготовчі вправи тенісиста. Основи техніки та тактики гри в настільний теніс. | 3 | 2 | 1 |

| | | | |
|---|----|----|----|
| Тема 5. Контроль розвитку спритності. Контроль виконання технічних елементів. Виконання контрольних нормативів з розділів 4, 6. | 3 | 2 | 1 |
| Сьомий модуль 7. Гімнастика | | | |
| Тема 1. Ознайомлення з технікою виконання вправ для різних груп м'язів. (Ритмічна гімнастика у дівчат. Гирьовий спорт у хлопців.) | 3 | 2 | 1 |
| Тема 2. Ознайомлення з вправами на релаксацію, стретчинг. Сприяння розвитку гнучкості засобами гімнастики. | 3 | 2 | 1 |
| Восьмий модуль 8. Легка атлетика | | | |
| Тема 1. Оздоровчі аспекти використання легкоатлетичних вправ. | 4 | 3 | 1 |
| Тема 2. Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції. | 3 | 2 | 1 |
| Тема 3. Удосконалення техніки бігу на середні дистанції. | 3 | 2 | 1 |
| Тема 4. Особливості техніки легкоатлетичних стрибків. Основи тренування в видах легкої атлетики. | 3 | 2 | 1 |
| Тема 5. Контроль розвитку гнучкості, швидкості та витривалості. Виконання контрольних нормативів з розділів 7, 8. | 5 | 3 | 2 |
| ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ ГОДИН | 45 | 30 | 15 |
| ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ ГОДИН ЗА ПЕРІОД НАВЧАННЯ | 90 | 60 | 30 |

10. Список рекомендованої навчальної літератури.

Основна навчальна література

1. Про фізичну культуру і спорт : Закон України від 24 груд. 1993 р. № 3808-ХІІ. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>.
2. Про вищу освіту : Закон України від 1 лип. 2014 р. № 1556-VII. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/card/1556-18>.
3. Про Національну стратегію розвитку освіти в Україні на період до 2021 року : Указ Президента України від 25 черв. 2013 р. № 344/2013. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/344/2013>.
4. Про освіту : Закон України від 5 верес. 2017 р. № 2145-VIII. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>.
5. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації» : Указ Президента України від 1 верес. 1998 р. № 963/98. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/963%D0%B0/98>.
6. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» Схвалено Указом Президента України від 09.02.2016 № 42/2016.
7. Наказ Міністерства освіти і науки України від 14.11.2003 року № 757
8. «Про затвердження навчальних програм з фізичного виховання для вищих навчальних закладів України III-IV рівнів акредитації».
9. Лист МОН України від 25.09.2015 № 1/9-454 щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

Додаткова навчальна література

1. Адирхаєва Л. В., Адирхаєв С. Г., Корнійко У. В. Здоровий спосіб життя як чинник, що забезпечує розвиток рухової активності студентської молоді: Навчальний посібник / Під ред. Адирхаєвої Л.В. – К: КиМУ, 2011. – 160 с.

2. Бутов С. Є., Решко С. М., Співак В. М. Попередження травм на заняттях з фізичної підготовки : навч. посіб. Київ : Київ. нац. ун-т внутр. справ, 2009. 48 с.
3. Волков В.Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді: Навчальний посібник. – К.: „Освіта України”, 2008. – 256с.
4. Гирьовий спорт у вищих навчальних закладах : навч. посіб. / за ред. Г. П. Грибана. Житомир : Рута, 2014. 400 с.
5. Дехтяр В. Д., Сущенко Л. П. Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів. – К.: Видавництво ПП «Екмо», 2005. – 214с.
6. Іваненко Т.В., Петров С.Ю. Термінологія оздоровчої діяльності студенток : [навч. посібник] / Т.В.Іваненко, С.Ю.Путров. – К.: ТОВ „Козарі”, 2009. – 106 с.
7. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания. Киев : Олимп. лит., 2003. 422 с.
8. Носко М. О. Фізичне виховання і спорт у вищих навчальних закладах при організації кредитно-модульної технології [Текст] : підруч. для каф. фіз. виховання та спорту ВНЗ III-IV рівня акредитації / Носко М. О., Данілов О. О., Маслов В. М. - К. : Слово, 2011. - 264 с. : табл.
9. Очкалов О.Ф. Методичні рекомендації до самостійної роботи студентів з оздоровчої гімнастики : для студ. спец. 6.010203 "Здоров'я людини" / О. Ф. Очкалов. - Луганськ : ЛНУ імені Тараса Шевченка, 2013. - 86 с.
10. Присяжнюк С.І. Курс лекцій з фізичного виховання: навчальний посібник для студентів технічних вищих навчальних закладів / С. І. Присяжнюк, Д. Г. Оленев.– К.: Видавничий центр НУБіП України, 2015. – 420 с.
11. Суббота Ю.В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом: практ. посібник для студ. вищ. навч. закл. III-IV рівнів акредитації / Ю. В. Суббота; М-во освіти і науки України. - Київ : Кондор, 2011. - 163 с.

12. Інформаційні ресурси

1. Бібліотеки університету та міста, репозиторій.
2. Інтернет ресурси: навчальні сайти.
3. Електронні бібліотеки.
4. Електронні словники.

13. Технології викладання та атестації.

Діяльність студента:

- опанування теоретичного та практичного матеріалу;
- участь у дискусії на практичному занятті;
- словесні методи: пояснення, розповідь, бесіда;
- наочні методи: показ рухів в натурі або у вигляді зображень, що сприймаються шляхом безпосереднього спостереження.

На перших етапах навчання вправи виконуються з малою або середньою інтенсивністю, тому що завдання полягає в тому, щоб усунути помилки, освоїти правильну форму і ритм рухів. Але, як тільки це завдання буде вирішено, слід виконувати вправи з більшою інтенсивністю. Однак це вимагає більшої м'язової сили. Зі збільшенням же м'язової сили повинна змінюватися і техніка.

Поточний контроль: усне і письмове опитування студентів, виконання контрольних робіт, завдань, вправ, тестів.

Форма семестрового контролю:

Залік / екзамен.

14. Критерії оцінювання (у %).

Семестрову рейтингову оцінку розраховують, виходячи з критеріїв:

- результати роботи на практичних заняттях – 70%;
- самостійна робота – 30%.

Підсумковим балом є арифметична сума балів, отриманих здобувачем вищої освіти за всі види робіт з освітнього компонента. Максимальна кількість балів становить 100 балів.

Виставлення семестрової оцінки за освітнім компонентом регламентується п. 3.8 Положення про організацію освітнього процесу в ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка” (http://luguniv.edu.ua/wp-content/uploads/2020/11/poloj_organiz_osv_protov_nov2020.pdf).

У разі, якщо здобувач вищої освіти вважає оцінку за екзамен або залік необ'єктивною, він може подати звернення про оскарження результатів оцінювання відповідно до процедури (http://luguniv.edu.ua/wp-content/uploads/2020/11/2_10_protov_zabezp_yakist_osvita_2020.pdf). Перескладання освітнього компонента відбувається за процедурою: http://luguniv.edu.ua/wp-content/uploads/2020/05/2_2_protov_zabezp_yakist_osvita.pdf. Проведення факультативних занять для повторного оцінювання освітнього компонента відбувається за процедурою: http://luguniv.edu.ua/wp-content/uploads/2020/11/2_3_protov_zabezp_yakist_osvita_2020.pdf.

15. Мова викладання.

Українська.