

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 014 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)**

(шифр і назва спеціальності)

**за освітньо-професійною програмою**

**Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)**

(назва програми)

**мова навчання українська**

Розробники:

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

Рецензенти:

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

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 і біології професор,

Завідувач кафедри фізичної терапії,

фізичного виховання та біології \_\_\_\_\_  В.В. Дичко

Погоджено групою забезпечення спеціальності 014 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)

Керівник групи забезпечення \_\_\_\_\_  І.В. Кушакова

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 – 1,77 самостійної роботи студента – 1,55	Лекції
	год.
	Практичні
	64 год.
	Самостійна робота
	58 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»**

<b>Компетентності, які формуються (шифр відповідно до освітньої програми)</b>	<b>Програмні результати навчання (шифр відповідно до освітньої програми)</b>	<b>Методи навчання</b>	<b>Методи контролю</b>
<p><i>загальні компетентності (ЗК):</i> здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця в загальній системі знань про природу і суспільство та в розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя ЗК 2; здатність до забезпечення охорони життя й здоров'я здобувачів у освітньому процесі та позаурочній діяльності; до надання домедичної допомоги учасникам освітнього процесу, протидії та запобігання булінгу, різним проявам насильства та дискримінації СК 7.</p>	<p>організувати освітнє середовище з урахуванням правил безпеки життєдіяльності, санітарних норм, протиепідемічних правил; вживати профілактичні заходи щодо збереження життя та фізичного й психічного здоров'я здобувачів; уміти надавати домедичну допомогу учасникам освітнього процесу, планувати та реалізувати заходи щодо попередження і протидії булінгу та різних проявів насильства чи будь-якої</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>

	<p>з форм дискримінації серед здобувачів й інших учасників освітнього процесу ПРН-06; забезпечувати індивідуальний і диференційований розвиток та оцінювання здобувачів з особливими освітніми потребами відповідно до їхніх можливостей ПРН-15.</p>		
--	--	--	--

### 3. Структура навчальної дисципліни

Назви тем	Кількість годин		
	усього	Денна форма	
		зокрема	
		п	с.р.
1	2	3	4
<b>I семестр.</b> Легка атлетика. Спортивні ігри. Атлетизм. Гімнастика.			
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
<b>II семестр.</b> Загальна фізична підготовка.			
Тема 5. Основи методики розвитку силових здібностей, пружності, 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
<b>Усього годин</b>	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, пружності, 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

**Розподіл балів, що можуть здобути студенти за темами та за формами навчальних занять.**

**Денна форма навчання**

Тема	Практичні заняття		Самостійна робота	
	Max	Min	Max	Min
T1	8	5	4,5	2,5
T2	8	5	4,5	2,5
T3	8	5	4,5	2,5
T4	8	5	4,5	2,5
T5	8	5	4,5	2,5
T6	8	5	4,5	2,5
T7	8	5	4,5	2,5
T8	8	5	4,5	2,5
<b>Разом</b>	64	40	36	20

**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	

**Тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості здобувачів основної групи (I семестр)**

№ з/п	Вид випробувань	Стать	Нормативи, бали				
			5	4	3	2	1
1.	Біг 100 м	ч	13,2	13,9	14,4	14,9	15,4
		ж	14,9	15,6	16,4	17,3	18,2
2.	Присід на одній нозі	ч	30	24	20	16	12
		ж	20	18	16	14	12
3.	Човниковий біг 4x9 м	ч	8,8	9,2	9,7	10,2	10,5
		ж	10,2	10,5	11,1	11,5	12



4.	Стрибок у довжину з місця, см	ч	250	241	224	207	190
		ж	196	186	176	170	160
5.	Кросовий біг: 1000 м (ч) 500 м (ж)	ч	3,10	3,20	3,45	4,00	4,20
		ж	1,50	2,00	2,1	2,20	2,40

**Тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості здобувачів основної групи (II- семестр)**

№ з/п	Вид випробувань	Стать	Нормативи, бали				
			5	4	3	2	1
1.	Згинання і розгинання рук в упорі лежачі на підлозі, разів	ч	44	39	35	30	25
		ж	24	19	16	11	7
2.	Вис на зігнутих руках, с	ч	60	47	35	25	15
		ж	24	20	16	12	8
3.	Піднімання в сід за 1хв. з положення лежачі на спині (разів)	ч	53	47	42	38	34
		ж	47	42	37	33	28
4.	Підтягування на поперечині (дівчата – на низькій)	ч	16	14	12	10	8
		ж	16	13	10	8	6
5.	Гнучкість, нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	19	16	13	10	7
		ж	20	17	14	10	7

**Залікові вимоги для здобувачів з захворюваннями серцево-судинної системи, захворюваннями органів зору, захворюваннями внутрішніх органів, захворюваннями дихальної системи, з захворюваннями опорно-рухливого апарату**

№ з/п	Нормативні вправи	Стать	Критерії оцінювання індивідуальних показників				
			5	4	3	2	1
1.	Тест Купера за 12 хв., м. ( біг, ходьба)	д	2000-1900	1800-1700	1600-1500	1400-1200	1000-800
		ю	2200-2100	2000-1900	1800-1700	1600-1500	1400-1200
2.	Біг, 30м.	д	5.7	5.9	6.1	6.3	6.5
		ю	5.3	5.5	5.7	5.9	6.5
3.	Біг, 60м.	д	10.5	10.8	11.1	11.4	11.9

		ю	9.0	9.3	9.5	9.7	10.0
4.	Гнучкість(сидячи, стоячи – за вибором) <i>см.</i>	д	18-17	16-15	14-13	10-8	7-5
		ю	17-15	14-13	12-11	10-8	6-4
5.	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи	д	15-14	13-12	11-10	9-8	7-5
		ю	30-28	26-25	23-21	20-18	17-15
6.	Піднімання ніг з положення лежачи до кута 45°, <i>разів за 60с.</i>	д	40-38	35-33	30-27	25-22	20-18
		ю	47-45	42-40	37-35	32-30	28-25
7.	Підйом тулуба з положення лежачи, <i>разів за 60с.</i>	д	40-38	35-33	30-27	25-22	20-18
		ю	47-45	42-40	37-35	32-30	28-25
8.	Присідання на двох ногах <i>за 30с.</i>	д	28-26	25-23	22-20	19-17	16-15
		ю	35-33	32-30	29-27	26-24	23-20
9.	Присід на одній нозі, <i>разів</i>	д	12-11	10-9	8-7	6-5	4-2
		ю	18-16	15-13	12-9	10-8	7-5
10.	Вис, <i>с.</i>	д.	24	20	16	12	8
		ю.	60	47	35	25	15
11.	Підтягування, <i>разів</i>	д.	16	13	10	8	6
		ю.	24	20	16	12	10

## 6. Засоби діагностики результатів навчання

1) перевірка практичних завдань на практичних заняттях – відвідування занять з виконанням практики; виконання контрольних нормативів з фізичного виховання (5 тестів на кожен семестр); виконання завдань самостійної роботи здобувач може отримати такі бали за кожний тип роботи: написання реферату з фізичного виховання з обов'язковим захистом; участь у спортивних змаганнях за видами спорту (згідно календарного плану кафедри фізичної терапії, фізичного виховання і біології ДВНЗ «ДДПУ»); проведення вступної частини уроку з фізичного виховання з написанням плану-конспекту.

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 фізкультурних 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

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/](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/](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/](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. Модельовання 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=2025> – I

<http://212.3.125.77:9090/moodle/course/view.php?id=2601> – II

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