

Факультет дошкільної освіти
Кафедра теорії і методики дошкільної освіти



ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

2023 рік вступу

Освітній рівень	перший (бакалаврський)
Статус дисципліни	цикл загальної підготовки, нормативна навчальна дисципліна
Галузь знань	01 Освіта/ Педагогіка
Спеціальність	014 Середня освіта
Предметна спеціальність	014.01 Середня освіта (Українська мова і література)
Освітньо-професійна програма	«Середня освіта (Українська мова і література)»
Кількість кредитів	3
Форма контролю	залік

Інформація про викладача

Викладач (ПІБ, науковий ступінь, вчене звання, посада)	асистент кафедри теорії і методики дошкільної освіти Бабачук Юлія Михайлівна
Контактний телефон	0662044602
E-mail:	babachuk@gnpu.edu.ua
Профіль викладача	https://fdo.gnpu.edu.ua/about/departments/ktmdo/babachyk-yuliya
Консультації	Четвер 15.00-16.00 Zoom https://us02web.zoom.us/j/2031800032?pwd=YmRXtZV2WHZzVmJZZWF0WHZ2NHphdz09 Ідентифікатор конференції: 203 180 0032 Код доступу: 4bSxbz

Кількість часу на вивчення

Кредитів	Денна/Заочна
	3/3
Практичних занять	44/8
Самостійна робота студента	46/82
Форма контролю	залік

Фізична культура – невід’ємна важлива частина загальної і фахової культури особистості сучасного фахівця, що забезпечує фундамент його фізичного, духовного добробуту й успіхи у виробничій діяльності. Вона є якісною, динамічною характеристикою рівня розвитку і реалізації можливостей людини, що забезпечує біологічний потенціал його життєдіяльності, необхідний для гармонійного розвитку, прояви соціальної активності, творчої праці. Все це обумовлює соціальне замовлення на оволодіння особистою фізичною культурою на всіх етапах формування фахівця. Особливе значення має оволодіння фізичною культурою у закладі вищої освіти, де закладаються основи професійної підготовки.

Свої функції, що розвивають і формують особистість, фізична культура реалізує через систему фізичного виховання.

Фізичне виховання – це педагогічний процес, спрямований на фізичний розвиток, функціональне удосконалення організму, навчання основним життєво важливим руховим навичкам, умінням і зв’язаних із ними знаннями для успішної наступної професійної діяльності.

Міждисциплінарні зв’язки. Дисципліна «Фізичне виховання» ґрунтується на міждисциплінарних знаннях із таких навчальних дисциплін, як: «Психологія», «Безпека життєдіяльності», «Педагогіка», «Нові інформаційні технології».

Мета дисципліни «Фізичне виховання» у закладах вищої освіти – послідовне формування фізичної культури особистості фахівця відповідного ступеня освіти (першого (бакалаврського) рівня).

У процесі фізичного виховання здобувачів вищої освіти вирішуються такі основні завдання:

- формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установлення на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;
- формування системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності, навчання, роботи, сімейному фізичному вихованні;
- зміцнення здоров’я, 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 головними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності, забезпечення, зберігання і зміцнення здоров’я, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей та властивостей особистості;
- набуття фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості, що визначають психофізичну готовність випускників закладів вищої освіти до життєдіяльності й обраної професії;
- придбання досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності для досягнення особистих і професійних цілей;
- здатності до виконання контрольних вправ (нормативів) на рівні вимог освітньо-кваліфікаційних характеристик та освітньої програми здобувача освіти першого бакалаврського рівня.

У результаті вивчення дисципліни студент набуває загальні і фахові компетентності

Основні навчальні компетентності як результат успішного засвоєння навчального курсу з навчальної дисципліни.

Загальні компетентності (ЗК), що формуються у процесі опанування навчального матеріалу:

ЗК 2. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності й досягнення українського 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 й технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

Програмні результати навчання (ПР):

ПР 28. Забезпечує охорону життя й здоров'я учнів в освітньому процесі та позаурочній діяльності.

Методи викладання – словесні, наочні, практичні, практико-теоретичні, пояснювально-ілюстративні, частково-пошукові, здоров'язбережувальні технології, розвивальні, змагальний, командний тощо.

Організаційні та навчальні обов'язки студентів:

- не пропускати заняття без поважної причини та не запізнюватися;
- ставити запитання, цікавитися додатковими відомостями, сучасними науковими знаннями з предмета та консультуватися з викладачем;
- звертатись до викладача за додатковими роз'ясненнями під час виконання фізичних вправ;
- самостійно оволодівати теоретичним матеріалом окремих тем або питань за рекомендованою літературою, складати комплекси вправ, виконувати завдання різного рівня;
- у випадку незгоди з отриманою оцінкою протягом тижня можливе її корегування на основі виконання індивідуального завдання (письмового, презентації, повідомлення тощо);
- вчасно складати відповідні завдання з дисципліни;
- дотримуватися правил техніки безпеки й охорони праці.

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Теми	Кількість годин (денна/заочна) відведених на:		
	Практичні заняття	Самостійн а робота	Всього
Особливості процесу фізичного виховання здобувачів вищої освіти ЗВО. Загальна характеристика змісту навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для здобувачів вищої освіти. Правила техніки безпеки на заняттях фізичного виховання.	2/1	2/2	4/4
Самоконтроль стану здоров'я у процесі занять фізичними вправами. Щоденник самоконтролю. Комплекс загальнорозвиваючих вправ без предметів Вправи загального розвитку та	10/1	10/16	20/18

спеціальні вправи для бігової підготовки. Особливості техніки бігу на різні дистанції, кросовий біг. Вправи для розвитку фізичних якостей швидкості та спритності.			
Оволодіння технікою виконання комплексу вправ для формування правильної постави та розвитку сили основних груп м'язів. Комплекс вправ силового фітнесу. Правила запобігання фізичній перевтомі.	8/2	8/14	16/15
Оздоровча гімнастика. Рухова якість гнучкості. Гімнастичні вправи в організації рухової діяльності і оздоровлення здобувачів. Оволодіння технікою виконання комплексу вправ для розвитку гнучкості. Вправи зі стретчингу.	8/2	10/12	18/13
Розвиток координаційних здібностей засобами спортивних ігор. ЗФП та СФП. Вдосконалення техніки гри у волейбол, баскетбол, футбол, настільний теніс, бадмінтон. Ігрові методи на удосконалення техніки гри у волейбол, баскетбол, футбол, настільний теніс, бадмінтон.	10/1	8/20	18/21
Розвиток загальної витривалості. Оволодіння технікою виконання комплексу вправ базової аеробіки. Кардіо-тренування. Лижний спорт (лижна та ковзанярська підготовка). Особливості техніки ходьби на лижах та катання на ковзанах.	2/0	4/8	6/8
Професійно-прикладна фізична підготовка. Оволодіння засобами і прийомами підвищення працездатності. Основи методики оздоровлення та фізичного вдосконалення традиційними й нетрадиційними засобами та методами фізичної культури. Основи методики самостійних занять фізичними вправами.	4/1	4/10	8/11
Разом за 2 семестри	44/8	46/82	90/90

СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ З ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

Система оцінювання – форми оцінювання поточної навчальної діяльності мають бути стандартизованими і включати контроль теоретичної та практичної підготовки. Остаточна оцінка за поточну навчальну діяльність виставляється за 100-бальною шкалою.

Моніторинг знань здобувачів освіти з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» здійснюється шляхом поточного контролю протягом курсу практичних занять (оцінювання роботи студентів у процесі практичних занять), оцінювання, виконаних завдань для самостійної роботи, проведення підсумків здачі контрольних вправ (нормативів) та підсумкового контролю знань під час заліку.

Оцінювання результатів засвоєння навчального матеріалу здійснюється на основі накопичувальної бально-рейтингової системи.

Поточний контроль знань студентів включає:

– контроль якості засвоєння студентами програмного матеріалу навчальної дисципліни на практичних заняттях із застосуванням таких засобів: вирішення практичних завдань, рухова активність під час практичних занять, підготовка та проведення частини заняття (розминки тощо), ведення щоденника самоконтролю, розробка індивідуальних планів для самостійних занять, написання та захист тематичного повідомлення, виконання контрольних вправ тощо. Поточний контроль має на меті перевірку рівня підготовки студента до вивчення поточного матеріалу.

– контроль якості засвоєння студентами програмного матеріалу навчальної дисципліни, що проводиться по завершенню вивчення змістовної частини передбачено виконання підсумкових рухових тестів за які здобувачі отримують певну кількість балів у відповідності до критеріїв оцінювання. Виконання студентами контрольних вправ відбувається дистанційно (з використанням платформи ZOOM або відео звітів студентів з виконання контрольних вправ, які надсилаються в Google Classroom).

Критерії оцінювання знань студентів з дисципліни «Фізичне виховання»

Оцінка ECTS/Сума балів за 100 бальною шкалою/національною	Критерії
A/90-100/зараховано	Високий рівень володіння теоретичними знаннями й практичними вміннями. Здобувач вищої освіти має глибокі міцні і системні знання з усього теоретичного та практичного курсу «Фізичне виховання»; орієнтується у спеціальній термінології, науково правильно тлумачить основні поняття; виконує та проводить комплекси спеціальних та загальнорозвиваючих вправ; бере активну участь у різних спортивних змаганнях, фізкультурно-масових заходах та науковій роботі студентів; виконує контрольні вправи на високому рівні. Виконує всі завдання самостійної роботи вчасно і якісно.
B/82-89/ зараховано	Достатній рівень оволодіння знаннями навчального матеріалу, вміннями їх практичного впровадження. Здобувач вищої освіти має достатні знання з усього теоретичного та практичного курсу «Фізичне виховання»; орієнтується у спеціальній термінології, науково правильно тлумачить основні поняття; орієнтується у виконанні комплексу загальнорозвиваючих вправ; виконує контрольні вправи на вище середньому рівні. Виконав не менше як 90 % завдань самостійної роботи.

C/74-81/ зараховано	Середньо-достатній рівень володіння теоретичним матеріалом та готовності до оперування набутими вміннями й навичками. Здобувач вищої освіти орієнтується з теоретичного та практичного курсу «Фізичне виховання»; частково застосовує теоретичні та практичні знання і вміння; допускає помилки під час комплексу загальнорозвиваючих вправ; виконує контрольні вправи на середньому рівні. Виконав не менше як 80 % завдань самостійної роботи.
D/64-73/ зараховано	Середній рівень володіння теоретичними знаннями, практичними вміннями й навичками. Здобувач вищої освіти недостатньо повно застосовує теоретичні та практичні знання і вміння з дисципліни «Фізичне виховання»; виконує контрольні вправи на нижче середньому рівні.
E/60-63/ зараховано	Задовільний рівень володіння теоретичним матеріалом, практичними вміннями й навичками визначається нижче середнього. Здобувач вищої освіти засвоїв лише окремі теоретичні та практичні знання і вміння з дисципліни «Фізичне виховання»; виконує контрольні вправи на низькому рівні.
FX/35-59/не зараховано	Незадовільно – низький рівень володіння навчальним матеріалом, студент не спроможний опанувати практичні вміння без додаткових занять із дисципліни. Здобувач вищої освіти не засвоїв більшості тем навчальної програми з дисципліни «Фізичне виховання»; не виконав жодної контрольної вправи.
F/1-34/- не зараховано	Незадовільно – низький рівень знань із дисципліни відсутність практичних умінь і навичок, що є підставою для повторного вивчення дисципліни. Здобувач вищої освіти не засвоїв навчальної програми з дисципліни «Фізичне виховання»; не виконав жодної контрольної вправи.

* здобувач вищої освіти, який прийняв участь у змаганнях міського та обласного рівня в разі необхідності додатково отримує 10 балів до загальної кількості

* 10 балів нараховуються здобувачу освіти за результатами контролю відвідуваності практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання» без пропусків

Контрольні вправи (нормативи) для здобувачів вищої освіти

Вправа	Стать	Результат і бали				
		5	4	3	2	1

Контроль рухової якості (гнучкість)						
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	19	16	14	10	7
	ж	20	17	15	12	7
Контроль рухової якості (сила та швидкісно-силових якостей)						
Згинання, розгинання рук в упорі, лежачі на підлозі, разів	ч	44	38	35	26	20
	ж	24	19	15	11	7
Підтягування на перекладені, разів Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на колінах, раз	ч	16	14	12	10	8
	ж	30	25	20	15	10
Піднімання в сід за 1 хв., разів	ч	53	47	40	34	28
	ж	47	42	37	33	28
Стрибок у довжину з місця, см	ч	240	221	204	190	170
	ж	190	176	164	152	140
Присідання на одній нозі з опорою об стінку, разів	ч	20	16	12	8	4
	ж	10	8	6	4	2
Контроль рухової якості (швидкість)						
Стрибки на скакалці за 30 сек., разів	ч	70	65	60	55	50
	ж	70	65	60	55	50

Рекомендована література:

Основна:

1. Драчук А. І., Хлус Н. О., Москаленко І. М. Методичні рекомендації для самостійних занять фізичними вправами здобувачів освіти в умовах дистанційного навчання. Вінниця : ТВОРИ, 2022. 72 с.
2. Лазаренко М. Г. Основи фізичного виховання: навчально-методичний посібник. Чернівці : НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2019. 88 с.
3. Оптимізація фізичного виховання студентів закладів вищої освіти : навчальний посібник. Драчук А. І., Цись Д. І., Хлус Н. О., Москаленко І. М. Вінниця : ТВОРИ, 2021. 274 с.

Додаткова:

1. Бабачук Ю.М. Контроль за самостійною роботою студентів на заняттях з фізичного виховання в умовах дистанційного навчання. Особливості викладання дисципліни «Фізичне виховання» у ЗВО в сучасних умовах : матеріали круглого столу [Електронний ресурс] / гол. ред. В.М. Мірошніченко; ред. кол. О.Ю. Брезденюк, О.П. Швець, В.С. Білоус, Т.В. Осаволюк, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського (Вінниця, 21 січня 2021 року). Вінниця, 2021. Вип. 3 36 с. С. 9-10. <http://dspace.vspu.edu.ua/handle/123456789/2096>
2. Бабачук Ю. М., Михальченко І. Г. Організація самостійної роботи на заняттях з фізичного виховання студентів ЗВО. Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації: матеріали Міжнародної наукової інтернет-конференції (м. Переяслав-Хмельницький, 20 грудня 2019 р.). Переяслав-Хмельницький, 2019. Вип. 54. С. 336-337.
3. Базилевич Н. О. Лижний спорт. Навчально-методичний посібник. Переяслав-Хмельницький, 2010. 161 с. [Електронний ресурс]. – URL:

<http://saa88e3d91ea84479.jimcontent.com/download/version/1450113281/module/756123179382.pdf>. (дата звернення: 30.01.23)

4. Бойченко А. В., Сичов Д. В. Основи техніки лижного спорту : методичні настанови. Харків, 2018. 63 с. [Електронний ресурс]. – URL: <http://repository.khpa.edu.ua:8080/jspui/bitstream/123456789/866/183.pdf>. (дата звернення: 30.01.23)

5. Волков В.Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді : навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Освіта України, 2008. 256 с.

6. Глосарій основних термінів рухової анімації в фізичному вихованні: Методичні вказівки для проведення практичних і самостійних занять з дисциплін «Фізичне виховання» і «Фізична культура» (для студентів 1- 5 курсів усіх спеціальностей Академії) / Харк. нац. акад. міськ. госп-ва; уклад.: О. І. Четчикова, В. І. Протоковило. Харків : ХНАМГ, 2012. 36 с.

7. Горбенко М. І. Лижна підготовка як вид рухової активності студентської молоді. *Молодий вчений*. № 4.1 (68.1), 2019. С. 39-43. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2019/4.1/11.pdf>. (дата звернення: 30.01.23)

8. Жула В.П. Волейбол. Методика навчання: Навчально-методичний посібник для студентів ЗВО спеціальностей 017 «Фізична культура і спорт» та 014 «Середня освіта, фізична культура». Чернігів: НУЧК імені Т.Г. Шевченка, 2021. 58 с.

9. Зінченко В.Б., Білецька В.В., Ясько Л.В. Фізичне виховання. Методи самоконтролю фізичного стану: практикум для студентів усіх напрямів підготовки. Київ : НАУ, 2015. 48 с.

10. Костюкевич В. М. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті: навч. посіб. 2-е вид. перероб. та доп. / В. М. Костюкевич, Л. М. Шевчик, О. Г. Соколькова; за заг. ред. В. М. Костюкевича. Київ : КНТ, 2017. 256 с.

11. Кривенко А. П., Желізняк М. М. Гімнастика (теоретичні відомості) : навчальний посібник. Чернігів : НУЧК, 2019. 120 с.

12. Криличенко О.В., Форостян О.І. Історія розвитку та методика викладання видів легкої атлетики: навч. посіб. Київ : Олімпійська література. 2012. 180 с.

13. Леонова В.А. Модельні показники фізичного розвитку і рухової підготовленості студентської молоді північного регіону. Практичні рекомендації. Вінниця : ТОВ «Ландо». 2012. 50 с.

14. Мудрік В. І., Леонов О.З., Ільченко А.І., Козак Є.П.. Організаційно-методичні основи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів: монографія Київ : Педагогічна думка. 2010. 192 с.

15. Прокопова Л. І. Навчально-методичний комплекс з дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» : навчально-методичний посібник для студентів спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) / Л. І. Прокопова, Т. О. Лоза, С. В. Гвоздецька. Суми : [СумДПУ імені А. С. Макаренка], 2019. 260 с.

16. Теорія і методика викладання фізичної культури : навчально методичний посібник / В. М. Костюкевич, О. А. Перепелиця, С. А. Гудима, В. М. Поліщук. 2-ге вид., перероб. та допов. Київ : КНТ, 2018. 297 с.

17. Цись Д.І., Куц О.С. Технологія удосконалення фізичної підготовленості студентів ВНЗ. Методичний посіб. Вінниця : ТОВ «Фірма «Планер», 2013. 221 с.
18. Цись Д.І., Куц О.С., Програма з фізичного виховання для спортивного навчального відділення з волейболу. Програма. Вінниця : ТОВ «Ландо ЛТД», 2013. 42 с.
19. Шепеленко Т.В., Шевченко В.П., Черніна С.М. Контроль і самоконтроль у процесі фізичного удосконалення. Лікувальна фізична культура. Масаж і самомасаж: Конспект лекції. Харків : УкрДУЗТ, 2015. 32 с.
20. Svitlana Titarenko, Dmytro Tsys, Victoriya Loboda, Nataliya Khlus, Iryna Buzhyna, Valentina Kurilova, Halyna Butenko, Nataliya Tsys, Anatoly Kas'yan, Improving the Quality of Physical Education Classes Using Google Services in Higher Educational Institutions. Universal Journal of Educational Research 8(11):5081-5091, 2020 DOI: 10.13189/ujer.2020.081108.