

Форма № Н - 3.04

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ  
КРЕМЕНЧУЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ МИХАЙЛА ОСТРОГРАДСЬКОГО  
Кафедра здоров'я людини та фізичної культури

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Проректор з науково-педагогічної  
та методичної роботи

В. В. Костін  
2020 року



**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

Фізичне виховання  
( назва навчальної дисципліни)

Спеціальностей: 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)»  
227 «Фізична терапія, ерготерапія»  
(шифр і назва спеціальності)

факультет природничих наук  
(назва інституту, факультету, відділення)

Освітнього ступеня «бакалавр»

КРЕМЕНЧУК 2020

Робоча програма з дисципліни «Фізичне виховання» для студентів зі спеціальності 242 «Туризм» 28. 08. 2020 року – 9 с.

Розробник програми: О. С. Скирта , к. н. фіз. вих. і сп., ст. викл.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри здоров'я людини та фізичної культури

Протокол від 29 серпня 2020 року № 1

завідувач кафедри \_\_\_\_\_ (О. І. Антонова)  
( підпис) (прізвище та ініціали)

Схвалено методичною комісією КрНУ зі спеціальності 014.11 – «Середня освіта (Фізична культура)»

Протокол від 29 серпня 2020 року № 1

Голова \_\_\_\_\_ (Т. І. Лошицька)  
(підпис) (прізвище та ініціали)

### 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 6,0	Галузь знань <u>01 «Освіта»</u> <u>22 «Охорона здоров'я»</u> (шифр і назва)	Обов'язкова	
Модулів – 1	Спеціальність <u>014.11 – «Середня освіта (Фізична культура)»;</u> <u>227 «Фізична терапія, ерготерапія»</u> (шифр і назва спеціальності)	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 1		1-й	-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання – написати реферат.		Семестр	
Загальна кількість годин – 180		1-й; 2-й	-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – I сем. 2 II сем. – 2 самостійної роботи студента – 6	Освітній ступінь: бакалавр	Лекції	
		– год.	– год.
		Практичні, семінарські	
		60 год.	– год.
		Лабораторні	
		– год.	– год.
		Самостійна робота	
120 год.	– год.		
Вид контролю: диф. залік			

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою вивчення дисципліни є набуття знань та системного мислення щодо формування у студентів потреби до здорового способу життя та фізичного самовдосконалення.

Завданням дисципліни є сформувати у студентів системи знань щодо зміцнення здоров'я, профілактики захворювань, сприяння всебічному розвитку організму, забезпечення високого рівня фізичного стану та працездатності; оволодіння уміннями та навичками з виконання фізичних вправ та вдосконалення спортивної майстерності; забезпечення загально-фізичної підготовленості майбутніх фахівців.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен **знати**:

- основні закономірності фізичного розвитку, становлення особистості, педагогіку, теорію та методику фізичного виховання, методику туристсько-екскурсійної діяльності;

- етичні та правові норми, що регулюють взаємини людини і суспільства, оточуючого середовища, і враховувати це під час розробки фізкультурно-оздоровчих, екскурсійно-туристичних і соціальних проектів;

**уміти :**

- здійснювати професійну діяльність з урахуванням вимог безпеки спортивних рухів, безпеки життєдіяльності та гігієни праці;

- здійснювати навчання руховій дії в процесі заняття фізичними вправами; володіти методиками розвитку та удосконалення фізичних якостей;

- володіти прийомами контролю та самоконтролю; використовувати спеціальне та допоміжне тренажерне обладнання.

## 3. Програма навчальної дисципліни

**Змістовий модуль 1.** Вдосконалення техніки спортивних ігор та плавання.

**Тема 1.** Основні технічні прийоми гри в баскетбол. Техніка гри в нападі: стійка, пересування, крокування та повороти.

**Тема 2.** Техніка нападу, переміщення у баскетболі.

Навчання передачі м'яча двома руками, двома руками від грудей, однією рукою від плеча, однією рукою зверху («кроком»).

**Тема 3.** Офіційні правила гри у волейбол. Організація і проведення техніки гри у волейболі. Аналіз проведення тренувань, розбір конкретних зустрічей, обговорення стратегічних і тактичних планів виступу команди згідно з календарем змагань. Правила гігієни, медичний контроль, самоконтроль.

**Тема 4.** Переміщення, стійки та вихідні положення у волейболі. Різновидності передачі м'яча двома руками зверху. Подачі м'яча. Нападаючі удари з різних зон.

**Тема 5.** Навчання техніці гри у футбол: техніка нападу. Переміщення: різновиди ходьби і бігу, зупинки, повороти, стрибки. Поєднання вивчених дій. Різновиди ударів по м'ячу ногою.

**Тема 6.** Фітнес-аеробіка, шейпінг та пілатес – напрямки фітнесу та велнесу. Принципи оздоровчого тренування.

**Тема 7.** Розвиток фізичних якостей студентів (сили, витривалості, гнучкості, швидкості, спритності) засобами фітнес-аеробіки, шейпінгом та пілатесом. Розвиток координаційних здібностей (ритмічності).

**Тема 8.** Організація занять з атлетичної гімнастики. Обладнання та інвентар для занять з обтяженнями. Техніка безпеки, страховка під час виконання вправ з обтяженням та загальна поведінка на заняттях.

**Тема 9.** Ознайомлення із спортивними способами плавання. Вивчення техніки рухів ногами при плаванні способами кроль на грудях і кроль на спині (імітаційні, підготовчі вправи, вправи для удосконалення даного елементу техніки, основні помилки та недоліки у техніці виконання).

**Тема 10.** Організація та проведення занять зі студентами спеціальної медичної групи. Принципи побудови занять оздоровчої спрямованості зі студентами I курсу спеціальної медичної групи.

#### 4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	л а б	ін д	с.р		л	п	ла б	інд	с.р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Змістовий модуль 1. Теоретичні основи реабілітації, фізіотерапії. Реабілітація: основні поняття та завдання, мета і принципи. Види, етапи і періоди реабілітації Загальні засади фізіотерапії.												
Тема 1.	18	-	6	-	-	12	-	-	-	-	-	-
Тема 2.	18	-	6	-	-	12	-	-	-	-	-	-
Тема 3.	18	-	6	-	-	12	-	-	-	-	-	-
Тема 4.	18	-	6	-	-	12	-	-	-	-	-	-
Тема 5.	18	-	6	-	-	12	-	-	-	-	-	-
Тема 6.	18	-	6	-	-	12	-	-	-	-	-	-
Тема 7.	18	-	6	-	-	12	-	-	-	-	-	-
Тема 8.	18	-	6	-	-	12	-	-	-	-	-	-
Тема 9	18	-	6	-	-	12	-	-	-	-	-	-
Тема 10.	18	-	6	-	-	12						
Разом за змістовим модулем 1	180	-	60	-	-	12						
Усього годин:	180		60	-	-	120						

#### 5. Темі практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Основні технічні прийоми гри в баскетбол. Техніка	6

	гри в нападi: стiйка, пересування, крокування та повороти.	
2	Технiка нападу, перемiщення у баскетболi. Навчання передачi м'яча двома руками, двома руками вiд грудей, однiєю рукою вiд плеча, однiєю рукою зверху («кроком»).	6
3	Офiцiйнi правила гри у волейбол. Органiзацiя i проведення технiки гри у волейболi. Аналiз проведення тренувань, розбiр конкретних зустрiчей, обговорення стратегiчних i тактичних планiв виступу команди згiдно з календарем змагань. Правила гiгiєни, медичний контроль, самоконтроль.	6
4	Перемiщення, стiйки та вихiднi положення у волейболi. Рiзновидностi передачi м'яча двома руками зверху. Подачi м'яча. Нападаючi удари з рiзних зон.	6
5	Навчання технiки гри у футбол: технiка нападу. Перемiщення: рiзновиди ходьби i бiгу, зупинки, повороти, стрибки. Поєднання вивчених дiй. Рiзновиди ударiв по м'ячу ногою.	6
6	Фiтнес-аеробiка, шейпiнг та пiлатес – напрямки фiтнесу та велнесу. Принципи оздоровчого тренування.	6
7	Розвиток фiзичних якостей студентiв (сили, витривалостi, гнучкостi, швидкостi, спритностi) засобами фiтнес-аеробiки, шейпiнгом та пiлатесом. Розвиток координацiйних здiбностей (ритмiчностi).	6
8	Органiзацiя занять з атлетичної гiмнастики. Обладнання та iнвентар для занять з обтяженнями. Технiка безпеки, страховка пiд час виконання вправ з обтяженням та загальна поведiнка на заняттях.	6
9	Ознайомлення iз спортивними способами плавання. Вивчення технiки рухiв ногами при плаванні способами кроль на грудях i кроль на спинi (iмiтацiйнi, пiдготовчi вправи, вправи для удосконалення даного елементу технiки, основнi помилки та недолiки у технiцi виконання).	6
10	Органiзацiя та проведення занять зi студентами спецiальної медичної групи. Принципи побудови занять оздоровчої спрямованостi зi студентами I курсу спецiальної медичної групи.	6
	<b>Разом:</b>	<b>60</b>

### 6. Теми лабораторних занять

№	Назва теми	Кiлькiсть
---	------------	-----------

з/п		ГОДИН
1		
2		
3		

### 7. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Основні технічні прийоми гри в баскетбол.	12
2	Техніка нападу, переміщення у баскетболі.	12
3	Офіційні правила гри у волейбол. Організація і проведення техніки гри у волейболі.	12
4	Переміщення, стійки та вихідні положення у волейболі. Різновидності передачі м'яча двома руками зверху. Подачі м'яча. Нападаючі удари з різних зон.	12
5	Навчання техніці гри у футбол: техніка нападу.	12
6	Фітнес-аеробіка, шейпінг та пілатес – напрямки фітнесу та велнесу. Принципи оздоровчого тренування.	12
7	Розвиток фізичних якостей студентів (сили, витривалості, гнучкості, швидкості, спритності) засобами фітнес-аеробіки, шейпінгом та пілатесом. Розвиток координаційних здібностей (ритмічності).	12
8	Організація занять з атлетичної гімнастики. Обладнання та інвентар для занять з обтяженнями. Техніка безпеки, страховка під час виконання вправ з обтяженням та загальна поведінка на заняттях.	12
9	Ознайомлення із спортивними способами плавання.	12
10	Організація та проведення занять зі студентами спеціальної медичної групи.	12
	<b>Разом</b>	<b>120</b>

**8. Індивідуальне завдання** –написати реферат на обрану тему.

**9. Методи навчання** - методи проектного та проблемного навчання, методи показу, розказу, наочні.

**Діяльність студента:**

- виголошення доповіді на практичному занятті;
- участь у дискусії на практичних заняттях;
- самостійне конспектування додаткової літератури та її аналіз.

**10. Методи контролю** – традиційні та тестові контрольні роботи для оперативного, поточного, підсумкового контролю, усне опитування, виконання залікового індивідуального завдання.

### 11. Розподіл балів, які отримують студенти для заліку

Види роботи	Модуль 1									
	Тема (Т) 1	Т 2	Т 3	Т 4	Т 5	Т 6	Т 7	Т 8	Т 9	Т 10
Виконання практичного завдання	5 б	5 б	5 б	5 б	5 б	5 б	5 б	5 б	5 б	5 б
Написання реферата	50 балів									
Сума балів	Зараховано – 61 – 100 балів									

T1, T2 ... T10 – теми змістових модулів.

Критерії оцінювання результатів вивчення дисципліни «Фізичне виховання».

Розподіл балів, що присвоюються студентам з навчальної дисциплін, є сумою балів за виконання практичних завдань та самостійну роботу плюс бали, отримані під час диференційного заліку. Впродовж семестру студент за виконання завдань отримує наступні бали.

#### Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проєкту (роботи), практики	для заліку
90–100	A	відмінно	зараховано
82–89	B	добре	
74–81	C		
64–73	D	задовільно	
60–63	E		
35–59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0–34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

### 12. Методичне забезпечення

1. Скірта О.С. Методичні вказівки щодо виконання практичних робіт з навчальної дисципліни «Фізичне виховання». Кременчук: Видавничий відділ КрНУ, 2020. 27 с.
2. Скірта О.С. Методичні вказівки щодо самостійної роботи з навчальної дисципліни «Фізичне виховання». Кременчук: Видавничий відділ КрНУ, 2020. 15 с.

### 13. Рекомендована література

**Основна:**



1. Веселовський А. П. Спортивні ігри з методикою їх викладання. Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ ДДПУ імені Івана Франка, 2008. 216 с.
2. Горбуля В. Б., Горбуля В. О., Єсіонова Г. О. Баскетбол: техніка гри в нападі та методика навчання. Запоріжжя : ЗНУ, 2007. 96 с.
3. Горбуля В. Б., Горбуля В. О., Бессарабов М. С Баскетбол: техніка гри в захисті та методика навчання. ЗНУ, 2010. 48 с.
4. Йосипчук В.В. Наука з початкового навчання плаванню учнів молодших та старших класів. Львів, 2004. 145 с.
5. Корягин В. М. Баскетбол для всех. Настольная книга любителей баскетбола. Физкультура и спорт, 2006. 173 с.
6. Морган Вуден. Как добиться успеха в подготовке баскетболистов. ТВТ Дивизион, 2008. 400 с.
7. Нестеровский Д. И. Баскетбол: теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Академия, 2007. 336 с.
8. Поплавский Л. Ю. Баскетбол. К. : Олімпійська література, 2004. 446 с.
9. Хапко В. Е., Маслов В. Н. Совершенствование мастерства волейболистов. К.: Здоров'я, 1990.

**Допоміжна:**

10. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. К.: Олимпийская литература, 2004. С. 167–523.
11. Теория и методика физического воспитания. В 2 томах. Под ред. Круцевич Т.Ю. К.: Олимпийская литература, 2003. Том 1. С. 76–188.