

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ІЗМАЇЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ПЕДАГОГІЧНИЙ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я
ЛЮДИНИ

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

освітній ступінь бакалавр
(назва освітнього ступеня)

галузь знань для усіх галузей
(шифр і назва галузі знань)

спеціальність для усіх спеціальностей
(код і назва спеціальності)

освітня програма для усіх освітніх програм

тип дисципліни обов'язкова
(обов'язкова / вибіркова / факультативна)

ПОГОДЖЕНО:

Гарант освітньо-професійної програми


 О.В. Перевалов
(підпис, ініціали, прізвище)

РЕКОМЕНДОВАНО:

Кафедрою фізичного виховання, спорту та здоров'я людини

протокол № 12 від 29.06 2023 р.

Завідувач кафедри

 О.А. Баштовенко
(підпис, ініціали, прізвище)

ПОГОДЖЕНО:

Голова ради якості педагогічного факультету

 Ю.І. Сич
(підпис, ініціали, прізвище)

Розробники програми:

Житомирський Леонід Олександрович,
старший викладач
кафедри фізичного виховання, спорту
та здоров'я людини

Рецензенти програми:

Максимчук Борис Анатолійович, доктор
педагогічних наук, професор кафедри
фізичного виховання, спорту та здоров'я
людини

Баштовенко Оксана Анатоліївна, кандидат
біологічних наук, доцент кафедри
фізичного виховання, спорту та здоров'я
людини

1. ОПИС ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Розподіл годин за навчальним планом	
	Денна	Заочна
Кількість кредитів:4	Лекції:	
Модулів:	Практичні заняття:	
Загальна кількість годин: 120	48	12
Рік вивчення дисципліни за навчальним планом:1	Лабораторні заняття:	
	-	-
Семестр: 1,2	Семінарські заняття:	
	-	-
Тижневе навантаження (год.): - аудиторне: 2 - самостійна робота:	Консультації:	
	-	-
Форма підсумкового контролю:	Індивідуальні заняття:	
	-	-
Мова навчання: українська	Самостійна робота:	
	72	108

2. МЕТА ДИСЦИПЛІНИ

Предмет вивчення навчальної дисципліни: система знань з фізичної культури та навичок здатної самостійно організувати і дотримуватись здорового способу життя.

Метою викладання є: формування фізичної культури особистості, здатної самостійно організувати і дотримуватись здорового способу життя.

Передумови для вивчення дисципліни - оволодіння загальними компетентностями, що формуються під час вивчення анатомії та фізіології, вікової фізіології та валеології, основ медичних знань.

Міждисциплінарні зв'язки: анатомія та фізіологія людини, основи медичних знань, гігієна фізичного виховання.

3. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

1. **Знання:** основи теорії і методики організації фізичного виховання і спортивного тренування; навички ведення здорового способу життя; методику розвитку рухових якостей загальної та професійно-прикладної фізичної підготовки; навички інструкторської і суддівської практики.

Опанування курсом фізичного виховання повинно забезпечити необхідний рівень фізичної і розумової працездатності, допомогти використовувати знання, рухові навички, фізичні та психофізіологічні якості для досягнення високого рівня продуктивності праці фахівців.

2. **Уміння:** гармонійно поєднувати психічні, рухові і вегетативні реакції; підтримувати належний стан здоров'я (працездатність, тривалість життя, народжуваність), організувати здоровий спосіб життя; використовувати набуті навички, формувати рухові навички та уміння; використовувати фізичне виховання для розвитку і реалізації власних можливостей,

застосовувати набуті вміння та навички з фізичного виховання у повсякденному житті.

3. *Комунікація*: використовувати набуті знання при веденні дискусій з актуальних проблем військової підготовки; здатність генерувати нові ідеї й нестандартні підходи до їх реалізації (креативність).

4. *Автономність та відповідальність*: виконувати індивідуальні науково-дослідні завдання з відповідної проблематики, виявляти самостійність і соціальну відповідальність, громадянські та патріотичні чесноти при виконанні функціональних обов'язків; створювати позитивний імідж професії, її статусу в суспільстві.

Інформація про компетентності та відповідні їм програмні результати навчання за дисципліною

Шифр компетентності	Компетентності	Шифр програмних результатів	Програмні результати навчання
Загальні компетентності (ЗК)			
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.	ПРН 10.	Знати психолого – педагогічні аспекти навчання і виховання учнів закладів загальної середньої освіти; теоретичні основи процесів навчання, виховання і розвитку особистості учнів закладів загальної середньої освіти, зокрема дітей з особливими освітніми потребами в умовах Нової української школи.
ЗК 7.	Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).	ПРН 10. ПРН 24.	Знати психолого – педагогічні аспекти навчання і виховання учнів закладів загальної середньої освіти; теоретичні основи процесів навчання, виховання і розвитку особистості учнів закладів загальної середньої освіти, зокрема дітей з особливими освітніми потребами в умовах Нової української школи. Бути здатним вчитися упродовж життя і вдосконалювати з високим рівнем автономності здобуті під час навчання компетентності; усвідомлювати соціальну значущість майбутньої професії, сформованість мотивації до здійснення професійної діяльності.
ЗК 8.	Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.	ПРН 25.	Відповідально ставитись до забезпечення охорони життя і здоров'я учнів у навчально-виховному процесі та позаурочній діяльності.

ЗК 9.	Здатність працювати в команді.	ПРН 23.	Бути здатним до організаційної роботи у позашкільних закладах загальної середньої освіти, літніх дитячих оздоровчих таборах; організувати співпрацю учнів і вихованців та ефективно працювати в команді (педагогічному колективі освітнього закладу, інших професійних об'єднаннях).
ЗК 10.	Здатність застосовувати набуті знання в практичних ситуаціях	ПРН 23.	Бути здатним до організаційної роботи у позашкільних закладах загальної середньої освіти, літніх дитячих оздоровчих таборах; організувати співпрацю учнів і вихованців та ефективно працювати в команді (педагогічному колективі освітнього закладу, інших професійних об'єднаннях).
ФК 17	Забезпечення охорони життя і здоров'я учнів у навчально – виховному процесі та позаурочній діяльності.	ПРН 10.	Знати психолого – педагогічні аспекти навчання і виховання учнів закладів загальної середньої освіти; теоретичні основи процесів навчання, виховання і розвитку особистості учнів закладів загальної середньої освіти, зокрема дітей з особливими освітніми потребами в умовах Нової української школи.

Матриця відповідності компетентностей результатам навчання за дисципліною

Шифр компетентності	Результати навчання			
	Знання	Уміння/навички	Комунікація	Відповідальність і автономія
ЗК 2	ПРН 10.			
ЗК 7.	ПРН 10.	ПРН 24.		ПРН 24.
ЗК 8.	ПРН 25.			
ЗК 9.		ПРН 23.	ПРН 23.	ПРН 23.
ЗК 10.		ПРН 23.	ПРН 23.	ПРН 23.
ФК 17	ПРН 10.			

4. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН ДИСЦИПЛІНИ

№ з/п	Назви тем	Кількість годин (денна форма навчання)							Кількість годин (заочна форма навчання)						
		Аудиторні	Лекції	Практичні	Лабораторні	Консультації	Індивідуальні заняття	Самостійна робота	Аудиторні	Лекції	Практичні	Лабораторні	Консультації	Індивідуальні заняття	Самостійна робота
I семестр															
1.	Загальні закономірності росту і розвитку організму.	2	-	2	-	-	-	-	2	-	2	-	-	-	-

6.	Розвиток швидкісно-силових якостей. Біг на короткі дистанції. Стрибки.	4	-	4	-	-	-	-	2	-	2	-	-	-	-
7.	Розвиток витривалості і прудкості. Естафети та рухливі ігри.	4	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Разом:		24	-	24	-	-	-	-	6	-	6	-	-	-	-
Проміжний контроль		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Разом:		48	-	48	-	-	-	-	12	-	12	-	-	-	-

5. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

5.1. Зміст навчальної дисципліни за темами.

Лекції не передбачено навчальним планом.

5.2. Тематика практичних занять - I семестр

Тема 1. Вправи загального розвитку та спеціальні вправи для бігової підготовки.

Тема 2. Особливості техніки бігу на різні дистанції.

Тема 3. Вправи загального розвитку та спеціально-підготовчі вправи волейболістів.

Тема 4. Основи техніки і тактики гри у волейбол.

Тема 5. Навчання вправам основної гімнастики. Гімнастичні вправи в організації рухової діяльності і оздоровлення студентів.

Тема 6. Ознайомлення з розвитком спеціальних рухових якостей засобами атлетизму.

Тема 7. Загальнорозвиваючі вправи та спеціально-підготовчі справи баскетболістів. Тема 8. Основи техніки і тактики гри у баскетбол.

Тематика практичних занять - II семестр

Тема 1. Ознайомлення з технікою виконання силових вправ для різних груп м'язів.

Тема 2. Навчання складанню програм силової спрямованості.

Тема 3. Оздоровчі аспекти використання легкоатлетичних вправ. Техніка спортивної ходьби та бігу на середні дистанції.

Тема 4. Біг на короткі дистанції. Техніка старту і стартового розбігу на короткі дистанції.

Тема 5. Розвиток витривалості і прудкості. Естафети та рухливі ігри.

Тема 6. Розвиток швидкісно-силових якостей. Біг на короткі дистанції. Стрибки.

Тема 7. Розвиток витривалості і прудкості. Естафети та рухливі ігри.

5.3. Організація самостійної роботи студентів.

Удосконалення рухових навичок та якостей відповідно до програми занять

6. ФОРМИ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

6.1. *Форми поточного контролю.* Усна або письмова перевірка вивчення навчальних матеріалів на практичних заняттях.

6.2. *Форми проміжного контролю.* Не передбачено навчальним планом

6.3. *Форми підсумкового контролю* Залік

6.4. *Засоби діагностики результатів навчання:* подаються в силабусі навчальної дисципліни.

6.5. *Критерії оцінювання результатів навчання:* подаються в силабусі навчальної дисципліни.

7. ІНСТРУМЕНТИ, ОБЛАДНАННЯ ТА ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ, ВИКОРИСТАННЯ ЯКИХ ПЕРЕДБАЧАЄ НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА

Спортивні споруди та обладнання.

8. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

8.1. Основні джерела

1. Грибан Г. П., Опанасюк Ф. Г., Скорий О. С. Розвиток витривалості в процесі самостійних занять

- студентів. Методичні розробки для викладачів кафедри фізичного виховання та студентів. – Житомир, ДАУ, 2005. – 39 с.
2. Грибан Г. П., Опанасюк Ф. Г. Розвиток сили в процесі самостійних занять. Методичні розробки. – Житомир, ДАУ, 2005. – 50 с.
 3. Грибан Г. П. Правила техніки безпеки, профілактики спортивного травматизму і надання першої допомоги на заняттях з фізичного виховання, спортивних тренуваннях і фізкультурно-масових заходах. – Житомир, ДАУ, 2005. – 123 с.
 4. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів. – Житомир: Вид-во Рута, 2009. – 593 с.
 5. Житомирський Л.О. Інтерактивні підходи до формування у студентів ціннісного ставлення до здорового способу життя /Л.О.Житомірський //Збірник наукових праць. Педагогічні науки. Вип. 42. Ізмаїльського державного гуманітарного університету. -Ізмаїл: ІДГУ, 2019. - 171 с. - С. 69 – 75.
 6. Житомирський Л.О. Поліпшення здоров'я студентів у закладах вищої освіти в сучасних умовах. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету : збірник наукових праць. Серія «Педагогічні науки». Ізмаїл : РВВ ІДГУ 2021. Вип.56. С. 113-119.
 7. Опанасюк Ф. Г., Грибан Г. П. Розвиток швидкості в процесі самостійних занять студентів. Методичні рекомендації для викладачів кафедр фізичного виховання і студентів. Житомир, ДАУ, 2004. – 30 с.
 8. Опанасюк Ф. Г., Грибан Г. П. Виховання фізичних якостей в процесі самостійних занять студентів. Методичні рекомендації для викладачів кафедр фізичного виховання і студентів. Житомир, ДАУ, 2004. – 41 с.
 9. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] / за ред. Т. Ю. Круцевич. - К. : Олімпійська література, 2008. -Т. 2. - 366 с.
 10. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навч. посібник. - 2-е вид., випр. - Харків: „ОВС”. - 2008.

8.2. Допоміжні

1. Бубела О. Ю. Навчально-методичний посібник з курсу загальної гімнастики / О. Ю. Бубела, Р. Л. Петрина, А. І. Синиця – Л. : [б. в.], 2001. – 100 с.
2. Грибан Г. П., Опанасюк Ф. Г., Ткаченко П. П. Гімнастична термінологія з фізичного виховання в навчальному процесі. Методичні розробки для студентів та викладачів кафедри фізичного виховання. – Житомир, ДАУ, 2002. – 36 с.
3. Монографія, рекомендовано вченою радою Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка (протокол № 10 від 28 червня 2019 року)
Соціалізація студентської молоді засобами фізичної культури: колективна монографія / Колектив авторів: О. А. Баштовенко, Л. О. Голуб, О. Д. Замашкіна, Л. О. Житомирський, О. К. Корносенко, Я. М. Ніфака, О. А. Свєртнєв, І. В. Тараненко, С. Б. Фурдуй, Г. В. Ярчук ; за заг. ред. С. Б. Фурдуй. – Ізмаїл: ІДГУ, Полтава: ПНПУ імені В.Г. Короленка, 2019. – 220 с. - С. 109-133. ISBN 978-966-2538-67-0
1. Основи здоров'я і фізична культура: навч. прогн. для 1-11 кл. загальноосвіт. навч. закл. - К. : М -во. освіти і науки України: ФФУ, 2001. - 98 с.
2. Твій перший олімпійський путівник / за заг. ред. М. М. Булатової. - К. : Олімпійська література, 2006. - 88 с.
9. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. - Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2003. - Част.1,2.

8.3. Інформаційні ресурси

1. <http://www.nbuuv.gov.ua>
2. <http://fizkult-ura.ru/books>
3. “Шляхи розвитку фізичної культури і спорту в Україні в умовах децентралізації влади” (Парламентські слухання від 23 березня 2016 року) – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.kmu.gov.ua/control/uk/publish/printable_article?art_id=248913067