

**КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
УНІВЕРСИТЕТСЬКИЙ КОЛЕДЖ**

Циклова комісія викладачів фізичного виховання

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з науково-методичної та
навчальної роботи



О.Б. Жильцов

« 31 » *серпень* 2016 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

Галузі знань: 0101 Педагогічна освіта

Спеціальність: 5.01010201 Початкова освіта

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Ідентифікаційний код 02136554
Начальник відділу
моніторингу якості освіти
Програма № 2103
Жильцов
(підпис) (прізвище, ініціали)
« » 20 16

Київ 2016

Робоча програма “Фізичне виховання” для студентів спеціальності «Початкова освіта».

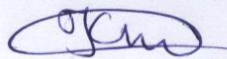
Розробник(и) : Лазарев Борис Федорович, викладач

(вказати авторів, їхні посади та наукові ступені)

Робочу програму схвалено на засіданні циклової комісії викладачів фізичного виховання

Протокол від «29» серпня 2016 року № 1

Голова циклової комісії викладачів фізичного виховання



(підпис)

(Колоскова Н.О.)
(прізвище та ініціали)

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
		денна форма навчання
Кількість кредитів – 2	<p style="text-align: center;">0101 Педагогічна освіта</p> <p style="text-align: center;">5.01010201 Початкова освіта</p> <p style="text-align: center;">Освітньо-кваліфікаційний рівень: Молодший спеціаліст</p>	Нормативна
Модулів – 2		Рік підготовки: 4-й
Змістових модулів – 2		Семестр: 7
Загальна кількість годин – 72		
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента -1,5		Лекції : 4 год.
		Практичні: 24 год.
		Модульна контрольна робота: 4 год.
		Індивідуальне завдання: 8 год.
		Самостійна робота: 32 год.
		Вид контролю: залік

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета – формування у студентів стійкої мотивації щодо збереження свого здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовки; гармонійний розвиток природних здібностей та психічних якостей; використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя.

Завдання предмета:

- формування загальних уявлень про фізичну культуру, її значення в житті людини, збереження та зміцнення здоров'я, фізичного розвитку;
- розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності;
- розширення функціональних можливостей організму студента через цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей і природних здібностей;
- формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя;
- формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку.

Зміст предмета «Фізичне виховання» спрямований на формування у студентів **ключових компетентностей**:

соціальних (здатність до співробітництва, розв'язання життєвих проблем, взаєморозуміння, соціальної активності, формування фізичної культури особистості, основ здорового способу життя),

мотиваційних (формування громадських і особистісних уявлень про престижність високого рівня здоров'я та фізичної підготовленості, здатність до навчання, проявлення творчості у застосуванні рухових дій у різних по складності умовах),

функціональних (здатність до оперування знаннями про закономірності рухової активності, знаннями з історії фізичної культури та спорту, розширення рухового досвіду з метою розвитку фізичних якостей і рухових здібностей відповідно віковим особливостям, засвоєння термінологічних та методичних компетентностей),

когнітивних (здатність до набуття основ знань для здійснення педагогічної діяльності в галузі фізичного виховання і спорту),

технологічних (володіння методиками, спрямованими на збереження і зміцнення здоров'я та підвищення рівня фізичної підготовленості),

професійно-прикладних (сприяння формуванню умінь і навичок використання фізичних вправ у повсякденній і подальшій професійній діяльності),

особистісних (формування важливих для професійної діяльності особистісних якостей), які відображають ієрархію вимог до фізкультурно-спортивної діяльності, що поступово розширюється й удосконалюється.

3. Очікувані результати

Легка атлетика

Теоретичні відомості

Студент: характеризує, називає, обґрунтовує, дотримується правил техніки безпеки під час занять легкою;

Спеціальна фізична підготовка

Студент: виконує спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, спеціальні вправи для метань;

виконує біг 30 м, біг 100 м, 100–300 м, біг по віражу, повторний біг 2x100м, 2x200 м, рівномірний біг 1500 м, спортивна ходьба 1000 – 1200 м.;

виконує стрибки в довжину та висоту;

виконує метання малого м'яча на дальність з розбігу та у ціль .

Орієнтовні навчальні нормативи

		Рівні компетентності		
		середній	достатній	високий
Біг 30 м (с)	юн.	5,5	5,1	4,5
	дівч.	6,6	5,8	5,5
Біг 100 м (с)	юн.	15,8	15,0	14,3
	дівч.	18,0	17,5	16,8
Рівномірний біг 1500м (хв,с)	юн.	7,20	6,50	6,10
	дівч.	8,50	8,20	7,40
Стрибок у довжину з місця(см)	юн.	до 205	215	225
	дівч.	до 155	170	180
Стрибок у довжину з розбігу(см)	юн.	до 360	400	430
	дівч.	до 250	270	310
Стрибок у висоту з розбігу способом «переступання»(см)	юн.	до 95	110	125
	дівч.	до 75	85	100
Метання малого м'яча на дальність (м)	юн.	до 40	50	55
	дівч.	до 17	21	25

Гімнастика

Теоретичні відомості

Студент:

дотримується правил техніки безпеки під час занять гімнастичними вправами;

Спеціальна фізична підготовка

виконує стройові вправи і прийоми; загальнорозвивальні вправи з предметами (скакалка, гімнастична палиця, гумові джгути, набивні м'ячі) та без предметів; перетягування каната;

вправи для формування та корекції постави; перешикування та повороти в русі; загальнорозвивальні вправи з предметами та без предметів; вправи для формування та корекції постави; вправи з подоланням особистої ваги та ваги партнера; вправи амплітудного характеру для розвитку гнучкості; вправи на координацію рухів

виконує вижимання ваги із різних вихідних положень; тягу силою рук до грудей у нахилі вперед; піднімання ваги прямими руками вперед з вису; піднімання ваги з підлоги до грудей з підривом; піднімання гирі до плеча з підлоги; поштовх гирі однією рукою з напівприсіду; розгинання рук зі штангою з-за голови; присідання з навантаженням на плечах; присідання зі штангою ззаду; випаді у сторону, вперед, назад з навантаженням на плечах; піднімання прямої ноги та стегна з навантаженням; піднімання на пальцях ніг з навантаженням на плечах; присідання на одній нозі з навантаженням; нахили та повороти тулуба з навантаженням на плечах у різні боки; колові рухи тулуба з навантаженням на плечах; рухи ногами у положенні сидячи в упорі ззаду з навантаженням; піднімання тулуба із положення лежачи на спині з навантаженням (ноги закріплені); те саме на похилій гімнастичній лаві; вис кутом на перекладині з розведенням і зведенням ніг;

виконує із сиду ноги нарізно нахил уперед (утримати 3 сек.); сидячи на підлозі, ноги разом. нахил уперед (з допомогою); стоячи нахил уперед з діставанням лобом та грудьми ніг; нахил уперед біля гімнастичної стінки, стоячи спиною і тримаючись за другу рейку знизу; нахил до ноги, поставленої на гімнастичну стінку на рівні поясу, грудей; сидячи ноги нарізно (широко) нахил уперед з допомогою; піднімання прямої ноги вперед біля гімнастичної стінки, спираючись на неї рукою, вільна рука на поясі; те саме в сторону, назад; присідання біля гімнастичної стінки, стоячи обличчям чи боком до неї, утримуючи пряму ногу на рейці стінки; піднімання прямої ноги вперед, у сторону і назад з допомогою (не доводячи до болю), стоячи біля стінки; те саме, маючи навантаження на нозі (мішок з піском 1–2 кг);

дотримується правил контролю та страхівки під час занять атлетичною гімнастикою; правил техніки безпеки під час занять атлетичною гімнастикою.

Стрибки

виконує опорні стрибки через гімнастичного козла:

стрибок через гімнастичного козла в довжину «ноги нарізно» (висота 100 — 115–120 см);

стрибок (кінь у ширину) в упор на коліна — упор присівши — зіскок вигнувшись - о. с., стрибок боком (висота 100 — 115 см);
юнаки та дівчата — зі скакалкою (4x50; 2x100; 2x30с; 4x15с, 2 x 60с; 2 хв у повільному темпі);

Лазіння

Юнаки - в и к о н у є лазіння по канату у два чи три прийоми; без допомоги ніг;

Рівновага

Дівчата - в и к о н у є вправи на рівновагу: комбінація елементів вправ;

Акробатика

в и к о н у є комбінацію елементів вправ; стійку на кистях; стійка на голові та руках силою;

«міст» із положення лежачи і стоячи (з допомогою та страховкою);

зв'язки вивчених акробатичних елементів;

Виси та упори

в и к о н у є вправи у висах та упорах:

підтягування у висі; підйом переворотом, підйом силою; утримування кута в упорі на брусах; зв'язки елементів на перекладині та брусах з матеріалу 6 року (на вибір);

згинання та розгинання рук в упорі на брусах; утримування кута; зв'язки вивчених елементів на брусах;

поєднання елементів вправ; зв'язки елементів з матеріалу 6 року;

підтягування у висі лежачи на низькій перекладині (висота 95 см);

з а с т о с о в у є самострахування під час виконання гімнастичних вправ

Смуга перешкод

виконує подолання гімнастичної смуги перешкод

з а с т о с о в у є самострахування під час виконання гімнастичних вправ;

Колове тренування

Виконує комплекс вправ для колового тренування;

Атлетична гімнастика

юнаки, в и к о н у є *вправи* з гантелями, малою штангою чи партнером (кожна вправа виконується не менше, ніж у трьох серіях (по 8–10 повторів у кожній) — підтягування на перекладині широким хватом (доторкання потилицею від 3×8 до 3×10 разів); жим лежачи (довести до 5 серій -2×8 разів — 3 хв); жим сидячи (3×8 разів); згинання рук у ліктях, стоячи зі штангою (3×10 разів); «французький» жим стоячи (3×10 разів); присідання зі штангою на плечах (3×8 разів); згинання ніг лежачи на животі (3×10 разів); піднімання на носках, стоячи на підставці (5×15 разів), піднімання тулуба із положення лежачи на похилій дошці (3×50 разів); розгинання тулуба лежачи на животі, руки за головою (3×10 разів); сидячи на лавці, передпліччя на стегнах, розгинання і згинання кистей рук зі штангою або іншим навантаженням (4×15 разів);

д о т р и м у є т ь с я правил техніки безпеки під час занять

Орієнтовні навчальні нормативи

Навчальні нормативи		Рівні компетентності		
		середній	достатній	високий
Підтягування (кількість разів)	хл. у висі	5	9	12
	дівч. у висі лежачи	8	17	22
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	хл. від підлоги	15	25	35
	дівч. від лави	9	13	16
Нахил уперед з положення сидячи (см)	хл.	4	7	11
	дівч.	7	15	18
Піднімання тулуба в сід за 60с	хл.	20	48	58
	дівч.	20	45	55
Стрибки зі скакалкою за 30с		55	65	78

4. Програма навчальної дисципліни ІV курс

Змістовий модуль 1. Легка атлетика (14 год.)

Лекція 1. Профілактика порушень: постави; плоскостопості; маси тіла; зору та методи їх виправлення . (2 год.)

Практичні (12год.)

1. Техніка бігу на короткі дистанції(2 год.)
2. Техніка стрибків у довжину (2 год.).
3. Техніка стрибка у висоту (2 год).
4. Техніка метання м'яча на відстань та у ціль (2 год).
5. Техніка естафетного бігу (2 год.)
6. Техніка бігу на середні та довгі дистанції (2 год.)

Змістовий модуль 2. Гімнастика (14 год.)

Лекція 2. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні (2 год.)

Практичні (12 год.)

1. Стройові вправи, вправи з рівноваги, опорний стрибок (2 год.)
2. Вправи на низькій перекладині (2 год.)
3. Акробатичні вправи (2 год.)
4. Лазіння по гімнастичному канату (2 год.)
5. Вправи на колоді (2 год.)
6. Вправи на гімнастичній лаві та гімнастичній стінці(2год.)

5. Структура навчальної дисципліни

№ п/п	Назва модулів і тем	Кількість годин						
		Разом	Аудиторних	Лекцій	Практичних	Семинарських	Індивідуальна робота	Самостійна робота
Курс IV								
Змістовий модуль I. Легка атлетика								
1	Профілактика порушень постави, плоскостопості, маси тіла, зору та методи їх виправлення	2	2	2				
2	Техніка бігу на короткі дистанції	8	4		2		2	4
3	Техніка стрибків у довжину	2	2		2			
4	Техніка стрибка у висоту	6	2		2			4
5	Техніка метання м'яча на відстань та у ціль	8	4		2		2	4
6	Техніка естафетного бігу	2	2		2			
7	Техніка бігу на середні та довгі дистанції	8	4		2			4 2
	Разом	36	20	2	12		4	16 2
Змістовий модуль II. Гімнастика								
1	Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні	2	2	2				
2	Стройові вправи, вправи з рівноваги, опорні стрибки	2	2		2			
3	Вправи на низькій перекладині	6	2		2			4
4	Акробатичні вправи	10	6		2		2	4 2
5	Лазіння по гімнастичному канату	2	2		2			
6	Вправи на колоді	8	4		2		2	4
7	Вправи на гімнастичній лаві та гімнастичній стінці	6	2		2			4
	Разом	36	20	2	12		4	16 2
	Разом за 7 семестр	72	40	4	24		8	32 4

6. Теми практичних занять ІV курс

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
Змістовий модуль І. Легка атлетика		
1	Техніка бігу на короткі дистанції	2
2	Техніка стрибків у довжину	2
3	Техніка стрибка у висоту	2
4	Техніка метання м'яча на відстань та у ціль	2
5	Техніка естафетного бігу	2
6	Техніка бігу на середні та довгі дистанції	2
Змістовий модуль ІІ. Гімнастика		
1	Стройові вправи, вправи з рівноваги, опорний стрибок	2
2	Вправи на низькій перекладині	2
3	Акробатичні вправи	2
4	Лазіння по гімнастичному канату	2
5	Вправи на колоді	2
6	Вправи на гімнастичній лаві та гімнастичній стінці	2
РАЗОМ		
		24

7. Самостійна робота IV курс

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	Бали
Змістовий модуль I. Легка атлетика			
1	Розвиток швидкісно-силових якостей	4	5
2	Стрибки зі скакалкою	4	5
3	Метання на дальність	4	5
4	Розвиток витривалості (загальної, спеціальної)	4	5
Змістовий модуль II. Гімнастика			
1	Розвиток силових якостей	4	5
2	Розвиток гнучкості	4	5
3	Оздоровчі види гімнастики	4	5
4	Вправи для профілактики порушень постави	4	5
РАЗОМ		32	40

8. Навчально-методична карта дисципліни «Фізичне виховання»,

IV курс (VII семестр – разом: 72 год., лекції – 4 год., практичні заняття – 24 год., МК - 4 год., СО- 32год.)

ПМК	ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ	ТЕМИ ЛЕКЦІЙ	Тиж- день
		Профілактика порушень постави, плоскостопості, маси тіла, зору та методи їх виправлення	1
	Техніка бігу на короткі дистанції		2
	Техніка стрибків у довжину		3
	Техніка стрибка у висоту		4
	Техніка метання м'яча на відстань та у ціль		5
	Техніка естафетного бігу		6
МК	Техніка бігу на середні та довгі дистанції		7
		Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні	8
	Стройові вправи, вправи з рівноваги, опорний стрибок		9
	Вправи на низькій перекладині		10
МК	Акробатичні вправи		11
	Лазіння по гімнастичному канату		12
	Вправи на колоді		13
	Вправи на гімнастичній лаві та гімнастичній стіnce		14

9. Розподіл балів, які отримують студенти

Відвідування, практичні, самостійна робота та модульний контроль																разом
М1 Л/А								М2 Гімнастика								
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	МК	T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	МК	
1	16	11	16	16	11	16	25	1	11	16	16	11	16	16	25	
112								112								224

Всього балів: 224

Коефіцієнт: 2,24

10. Методи навчання

1. Пояснювально-ілюстративний метод.
2. Репродуктивний метод.
3. Дослідницький метод.
4. Метод проблемного викладу.
5. Евристичний метод.

11. Методи контролю

1. Модульні контрольні роботи.
2. Практичні нормативи .
3. Залік.

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	
75-81	C		
69-74	D	задовільно	
60-68	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. Навчальні посібники.
2. Конспекти лекцій.
3. Опорні конспекти для самостійного опрацювання.
4. Завдання для індивідуальних робіт та рекомендації до їх виконання.
5. Плани практичних занять та рекомендації до їх підготовки.
6. Тестові завдання.
7. Завдання для модульних контрольних робіт.

13. Рекомендована література

Базова

1. Васьков Ю.В. Система фізичного виховання 10—11 класи. К.: Ранок, 2009., 208с.
2. Васьков Ю. В., Пашков І.М. Фізична культура. 10 клас (хлопці). Майстер-клас. Розробки уроків. , К.: Ранок, 2010., 272с.
3. Лікувальна фізична культура. Лечебная физическая культура. Автор: Соколовський В. С., Романова Н. О., Юшковська О. Г. Издательство: Одеський медуніверситет 2005, 235с.
4. Мамедов К.Р. Физкультура для учащихся 1-11 классов специальных медицинских групп. Тематическое планирование, игры и упражнения.- : К.: Учитель, 2008., 83с.
5. Москаленко Н.В. Фізичне виховання молодших школярів: Монографія. / Н.В. Москаленко. – Дніпропетровськ: Вид-во „Інновація”, 2007. — 252 с.
6. Муравьев В.А., Залетаев И.П. Анализ проведения урока физкультуры. :М.: СпортАкадемПресс, 2000. - 92с.
7. Осадчая Т. Ю., Максименко И. Г. Физическое воспитание школьников в США. :К.: Олімпійська література, 2008., 144с.
8. Шиян Б.М., Папуша В.Г. Теорія фізичного виховання.— Тернопіль: Збруч, 2000.— 183 с.

Інформаційні ресурси

1. <http://www.nbuv.gov.ua/>
2. www.dnpb.gov.ua
3. <http://pidpuchniki.ws/>
4. <http://www.gumer.info/>
5. mon.gov.ua/images/education/average/prog12/f_k_pr.doc

