

Факультет дошкільної освіти
Кафедра теорії і методики дошкільної освіти



ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

2023-2024 н.р.

Код дисципліни	ОК 10
Освітній рівень	перший (бакалаврський)
Статус дисципліни	цикл загальної підготовки, нормативна навчальна дисципліна
Галузь знань	01 Освіта/ Педагогіка
Спеціальність	013 Початкова освіта
Освітньо-професійна програма	«Початкова освіта та мова і література (англійська)», «Початкова освіта та інформатика», «Початкова освіта та психологія»
Кількість кредитів	3
Форма навчання	Денна/заочна

Інформація про викладача

Викладач (ШБ, 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

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.

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

Постреквізити: Методика навчання фізкультурної освітньої галузі, Педагогічна практика в дитячих закладах оздоровлення та відпочинку, Виробнича педагогічна практика. Педагогічна практика на робочому місці вчителя початкових класів, Курсова робота з фахових методик початкової освіти.

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, роботі, 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 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.

Фахові компетентності (ФК), що формуються у процесі опанування навчального матеріалу:

ФК-3. Здатність до інтеграції та реалізації предметних знань як основи змісту освітніх галузей Державного стандарту початкової освіти: мовно-літературної, математичної, природничої, технологічної, інформатичної, соціальної і здоров'язбережувальної, громадянської та історичної, мистецької, фізкультурної.

ФК-5. Здатність до проектування осередків навчання, виховання й розвитку здобувачів початкової освіти

ФК-6. Здатність до організації освітнього процесу в початковій школі з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей молодших школярів, розвитку в них критичного мислення та формування ціннісних орієнтацій.

ФК-7. Здатність до моделювання змісту відповідно до очікуваних результатів навчання, добору оптимальних форм, методів, технологій та засобів формування ключових і предметних компетентностей молодших школярів у процесі вивчення освітніх галузей Державного стандарту початкової освіти: мовно-літературної, математичної, природничої, технологічної, інформатичної, соціальної і здоров'язбережувальної, громадянської та історичної, мистецької, фізкультурної

ФК-10. Здатність до професійно-педагогічної діяльності в інклюзивному середовищі з різними категоріями дітей з особливими освітніми потребами

ФК-11. Здатність до здійснення профілактичних заходів щодо збереження життя та здоров'я учнів початкової школи, до надання їм домедичної допомоги, до протидії та попередження булінгу, різних проявів насильства

Програмні результати навчання (ПРН):

ПР-6. Інтегрувати та використовувати академічні предметні знання як основу змісту освітніх галузей Державного стандарту початкової освіти (мовнолітературної, математичної, природничої, технологічної, інформатичної, соціальної і здоров'язбережувальної, громадянської та історичної, мистецької, фізкультурної) та трансформувати їх у різні форми.

ПР-7. Планувати й здійснювати освітній процес з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей молодших школярів, забезпечувати розвиток пізнавальної діяльності учнів, формувати в них мотивацію до навчання

ПР-12. Застосовувати методи та прийоми навчання, інновації, міжпредметні зв'язки та інтегрувати зміст різних освітніх галузей в стандартних і нестандартних ситуаціях професійної діяльності в початковій школі, оцінювати результативність їх застосування

ПР-13. Організовувати освітній простір з дотриманням принципів універсального дизайну, безпечно, проектувати навчальні осередки у класі спільно з молодшими школярами з урахуванням їхніх вікових особливостей, інтересів і потреб, забезпечувати дотримання вимог безпеки життєдіяльності, санітарії та гігієни, створювати психологічно комфортні умови освітнього процесу

ПР-14. Забезпечувати індивідуальний і диференційований розвиток здобувачів початкової освіти з особливими освітніми потребами відповідно до їхніх можливостей

ПР-15. Здійснювати профілактичні заходи щодо збереження життя та фізичного й психічного здоров'я здобувачів початкової освіти, надавати їм домедичну допомогу (за потреби), планувати та реалізовувати заходи щодо попередження і протидії булінгу та різних проявів насильства чи будь-якої з форм дискримінації серед учнів початкової школи й інших учасників освітнього процесу

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	Самостійна 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	4/3
Самоконтроль стану здоров'я у процесі занять фізичними вправами. Щоденник самоконтролю. Комплекс загальнорозвиваючих вправ без предметів Вправи загального розвитку та спеціальні вправи для бігової підготовки. Особливості техніки бігу на різні дистанції, кросовий біг. Вправи для розвитку фізичних якостей швидкості та спритності.	8/2	10/16	18/18
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	16/16
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	18/14
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.	8/2	8/18	16/20
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	6/8	8/8

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	6/10	10/11
Разом за 2 семестри	40/10	50/80	90/90

СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ (КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ТА ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ) 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 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 реферату, виконання контрольних вправ. Поточний контроль має на меті перевірку рівня підготовки студента до вивчення поточного матеріалу.

– контроль якості засвоєння студентами програмного матеріалу навчальної дисципліни, що проводиться наприкінці модулів у формі виконання контрольних вправ (тестування рухових якостей студентів) по завершенні кожного модуля. Оцінка за тестовий модульний контроль зараховується з коефіцієнтом. Виконання студентами контрольних вправ відбувається дистанційно (з використанням платформи ZOOM або відео звітів студентів з виконання контрольних вправ, які надсилаються в Google Classroom).

Оцінка рівня фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти

Види тестів	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)						
	ч	44	38	35	26	20

Згинання, розгинання рук в упорі, лежачі на підлозі, разів або підтягування на перекладені, разів або Піднімання всід за 1 хв., разів	ж	24	19	15	11	7
	ч	16	14	12	10	8
	ч	53	47	40	34	28
	ж	47	42	37	33	28
Стрибок у довжину з місця, см або присідання на одній нозі з опорою об стінку, разів	ч	260	241	224	210	190
	ж	210	196	184	172	160
	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

Відповідність шкал оцінювання (національної та європейської ECTS)

Оцінка ECTS	Середньозважені бал, що формує інтервальну шкалу	Сума балів за 100 бальною шкалою	Національна оцінка	Критерії	
A	4,51-5,00	90-100	5	Зараховано <i>Відмінно</i> – високий рівень володіння теоретичними знаннями й практичними вміннями	Студент 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 науковій роботі студентів; виконує контрольні вправи на високому рівні.
	5,00	100			
	4,95	99			
	4,90	98			
	4,85	97			
	4,80	96			
	4,75	95			
	4,70	94			
	4,65	93			
	4,60	92			

	4,55	91			
	4,51	90			
B	4,01-4,50	82-89	4	Зараховано <i>Добре</i> – достатній рівень оволодіння знаннями навчального матеріалу, вміннями їх практичного впровадження	Студент 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.
	4,50	89			
	4,43	88			
	4,36	87			
	4,29	86			
	4,22	85			
	4,15	84			
	4,08	83			
4,01	82				
C	3,50-4,00	74-81	4	Зараховано <i>Добре</i> – середньодостатній рівень володіння теоретичним матеріалом та готовності до оперування набутими вміннями й навичками	Студент 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.
	4,00	81			
	3,90	80			
	3,84	79			
	3,76	78			
	3,67	77			
	3,59	76			
	3,51	75			
3,50	74				
D	2,83-3,43	64-73	3	Зараховано <i>Задовільно</i> – середній	Студент недостатньо повно застосовує теоретичні та практичні знання і вміння з дисципліни «Фізичне
	3,43	73			
	3,36	72			
	3,29	71			
	3,22	70		рівень володіння теоретичними знаннями,	виховання»; виконує контрольні вправи на нижче середньому рівні.
	3,15	69			
	3,07	68			

	3,01	67		практичними вміннями й навичками	
	3,00	66			
	2,92	65			
	2,83	64			
E	2,51-2,75	60-63	3	Зараховано <i>Задовільно</i> – рівень володіння теоретичним матеріалом, практичними вміннями й навичками визначається нижче середнього	Студент засвоїв лише окремі теоретичні та практичні знання і вміння з дисципліни «Фізичне виховання»; виконує контрольні вправи на низькому рівні.
	2,75	63			
	2,67	62			
	2,59	61			
	2,51	60			
FX	2,00-2,5	35-59	2	не зараховано <i>Незадовільно</i> – низький рівень володіння навчальним матеріалом, студент не спроможний опанувати практичні вміння без додаткових занять із дисципліни	Студент не засвоїв більшості тем навчальної програми з дисципліни «Фізичне виховання»; не виконав жодної контрольної вправи.
F	0,00-1,99	1-34	2	не зараховано <i>Незадовільно</i> – низький рівень знань із дисципліни відсутність практичних умінь і навичок, що є підставою для повторного вивчення дисципліни	Студент не засвоїв навчальної програми з дисципліни «Фізичне виховання»; не виконав жодного тестування нормативної фізичної оцінки підготовленості.

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. Чернігів : 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. Загальна характеристика змісту навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для здобувачів вищої освіти. *Збірник наукових праць за матеріалами III Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції з міжнародною участю «Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та туристично-краєзнавчої і фізкультурно-оздоровчої роботи» 26 листопада 2024 року.* Глухів : ГНПУ ім. О. Довженка, 2024. С. 10-12.
2. 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. Осаволук, 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>
3. 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.
4. 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)
5. 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)
6. Волков В.Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді : навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Освіта України, 2008. 256 с.
7. 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.
8. 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)
9. 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.
10. 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.
11. 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. Сокольвак; за заг. ред. В. М. Костюкевича. Київ : КНТ, 2017. 256 с.
12. Кривенко А. П., Желізняк М. М. Гімнастика (теоретичні відомості) : навчальний посібник. Чернігів : НУЧК, 2019. 120 с.
13. Криличенко О.В., Форостян О.І. Історія розвитку та методика викладання видів легкої атлетики: навч. посіб. Київ : Олімпійська література. 2012. 180 с.
14. Леонова В.А. Модельні показники фізичного розвитку і рухової підготовленості студентської молоді північного регіону. Практичні рекомендації. Вінниця : ТОВ «Ландо». 2012. 50 с.

15. 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.
16. 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.
17. 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.
18. Цись Д.І., Куц О.С. Технологія удосконалення фізичної підготовленості студентів ВНЗ. Методичний посіб. Вінниця : ТОВ «Фірма «Планер», 2013. 221 с.
19. Цись Д.І., Куц О.С., Програма з фізичного виховання для спортивного навчального відділення з волейболу. Програма. Вінниця : ТОВ «Ландо ЛТД», 2013. 42 с.
20. 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.
21. 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.