

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ДНІПРОПЕТРОВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ВНУТРІШНІХ СПРАВ
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ПРАВА
ТА ІННОВАЦІЙНОЇ ОСВІТИ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
ТА ТАКТИКО-СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ
РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

Рівень вищої освіти *перший(бакалаврський)*

Галузь знань *05 Соціальні та поведінкові науки*

Спеціальність *053 Психологія*

Освітня програма *«Психологія», затверджена наказом ДДУВС від 07.04.2022 № 198*

Статус навчальної дисципліни *обов'язкова*

Мова навчання *українська*

ЗАТВЕРДЖЕНО

Навчально-методичною радою
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ
Протокол від 31.08.2023 № 12

СХВАЛЕНО

Вченою радою навчально-
наукового інституту ННІПО
Протокол від 29.08.2023 № 1

ПОГОДЖЕНО

Гарант освітньої програми «Психологія»

_____ Ірина БУРЛАКОВА
(підпис) (ім'я та прізвище)

Розглянуто на засіданні кафедри фізичного виховання та тактико-спеціальної підготовки Навчально-наукового інституту права та інноваційної освіти
Протокол від 28.08.2023 № 1.

Фізичне виховання // Робоча програма навчальної дисципліни. – Дніпро:
Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ, 2023. – 22 с.

РОЗРОБНИК:

завідувачка кафедри фізичного виховання та тактико-спеціальної підготовки ДДУВС, к.фіз.вих, доцент Скрипченко І.Т..

РЕЦЕНЗЕНТИ:

- 1. завідувачка кафедри фізичного виховання та спеціальної підготовки Університету митної справи та фінансів, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент ЛУЦЕНКО І.М.*
- 2. доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання ПДАФКіС, к.фіз.вих., доцент; КОШЕЛЕВА О.О.*

Лист оновлення та перезатвердження робочої програми навчальної дисципліни

Навчальний рік	Дата засідання кафедри, протокол – розробника РПНД	Зміст змін	Підпис завідувача
20__/20__			
20__/20__			
20__/20__			
20__/20__			
20__/20__			

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ:

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни	
	денна форма здобуття вищої освіти	заочна форма здобуття вищої освіти
Кількість кредитів ЄКТС	3	
Загальна кількість годин:	90	
Рік підготовки:	1	
Семестр:	1	
Лекції	8	
Семінарські		
Практичні	22	
Самостійна робота	60	
Індивідуальні завдання (реферат, презентація):		+
Підсумковий семестровий контроль: залік		+

2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ:

Метою вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» є забезпечення підготовки здобувачів з високим рівнем різносторонньої фізичної підготовленості, яка спрямована на формування у них фізичного та морального здоров'я, удосконалення фізичної і психічної підготовки.

Вивчення дисципліни забезпечує формування компетентностей за освітньою програмою:

Загальні компетентності:

ЗК1 – Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК11 – 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

Фахові (спеціальні) компетентності:

СК11 – Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.

Пререквізити – Анатомія та фізіологія людини, Безпека життєдіяльності та охорона праці

Постреквізити – відсутні

Програмні результати навчання:

ПРН14 – Ефективно виконувати різні ролі у команді у процесі вирішення фахових завдань, у тому числі демонстрували лідерські якості.

ПРН18 – Вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я (власного й оточення) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії.

3. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ:

ТЕМА 1. ЛЕГКА АТЛЕТИКА

Біг на короткі і середні дистанції. Відпрацювання техніки бігу.

Біг на 100, 200 метрів (тренування).

Біг на 400, 500, 800 метрів (тренування). Біг на 1000, метрів (тренування).

Загальна фізична підготовка. Спеціальні фізичні вправи до бігу на короткі і середні дистанції.

Правила безпеки під час проведення занять.

Техніка стрибка у довжину з місця. Техніка човникового бігу.

Біг на довгі дистанції. Відпрацювання техніки бігу на довгі дистанції (тренування). Тривалий біг з прискоренням

Біг з прискоренням: біг на відрізках в повторному темпі від 100 м. до 400 м.; біг в перемінному темпі на відрізках від 100 м. до 400 м.; рівномірний кросовий біг 15 хв.

ТЕМА 2. СПОРТИВНІ ІГРИ

Повинні знати: місце і значення спортивних ігор у системі фізичного виховання, організація проведення змагань з спортивних ігор, розвиток фізичних якостей в процесі занять спортивними іграми. Правила техніки безпеки під час занять.

Вміти підготувати і проводити самостійні заняття з загальної фізичної підготовки та спортивних ігор.

Повинні знати місце і значення спортивних ігор у системі фізичного виховання, правила змагань з футболу, волейболу, баскетболу, настільного тенісу, техніку гри з футболу, волейболу, баскетболу, настільного тенісу. Правила техніки безпеки під час занять спортивними іграми.

Роль занять (футболу, волейболу, баскетболу, настільного тенісу) в оптимізації рухової активності та розвитку фізичних якостей.

Вміти: підготувати і проводити самостійні заняття з теми «Спортивні ігри», впевнено і кваліфіковано виконувати вправи, володіти навичками гри в футбол, волейбол, баскетбол, настільний теніс.

ТЕМА 3. РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ

Загальна характеристика фізичних якостей. Основи методики розвитку координаційних здібностей. Основи методики розвитку швидкості. Основи методики розвитку силових здібностей. Основи методики розвитку витривалості. Основи методики розвитку гнучкості.

ТЕМА 4. САМОКОНТРОЛЬ

При регулярних заняттях фізичними вправами і спортом дуже важливо систематично стежити за своїм самопочуттям і загальним станом здоров'я.

Найбільш зручна форма самоконтролю - це ведення спеціального щоденника. Показники самоконтролю умовно можна розділити на двох груп - суб'єктивні й об'єктивні.

До суб'єктивних показників можна віднести самопочуття, сон, апетит, розумова і фізична працездатність, позитивні і негативні емоції.

Самопочуття після занять фізичними вправами повинне бути бадьорим, настрій гарним, що займається не повинний почувати головного болю, розбитості і відчуття перевтоми. При наявності сильного дискомфорту варто припинити заняття і звернутися за консультацією до фахівців.

Як правило, при систематичних заняттях фізкультурою сон гарний, зі швидким засипанням і бадьорим самопочуттям після сну.

Застосовувані навантаження повинні відповідати фізичній підготовленості і віку.

4. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ:

Додаток 1.1 до Робочої
програми навчальної
дисципліни

**ОБСЯГ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»**

Освітній ступінь *бакалавр*

Спеціальність *053 Психологія*

на 2023 / 2024 навчальний рік

Форма навчання ДЕННА Обсяг **3** кредити ЄКТС (**90** годин).
Навчально-науковий інститут права та інноваційної освіти
Курс II Групи **Б-ПС-241**

№ теми згідно з РПНД	Назва теми (згідно з РПНД)	Загальний обсяг годин	Аудиторна робота				Самостійна та індивідуальна робота
			Всього	Лекції	Семінари	Практ. заняття	
1	2	3	4	5	6	7	8
	III семестр						
1	Легка атлетика	31	6	2		4	15
2	Спортивні ігри	27	12	2		10	15
3	Розвиток фізичних якостей	23	8	2		6	15
4	Самоконтроль	19	4	2		2	15
	<i>Разом за семестр</i>	90	30	8		22	60
	<i>Форма підсумкового контролю</i>		<i>залік</i>				

Розглянуто і схвалено на засіданні кафедри фізичного виховання та тактико-спеціальної підготовки Навчально-наукового інституту права та інноваційної освіти, протокол від «28» серпня 2023 № 1.

**Завідувач кафедри фізичного виховання
та тактико-спеціальної підготовки**



Ірина СКРИПЧЕНКО

Форма підсумкового контролю успішності навчання

Підсумковий контроль – це перевірка рівня засвоєння знань, навичок, умінь та інших компетентностей за навчальний семестр.

З навчальної дисципліни «Фізичне виховання» передбачено:

- для денної форми навчання – залік.

Критерії та засоби оцінювання успішності навчання (денна форма)

Поточний контроль (ПК)			ЗАЛІК (З)
Аудиторна робота	Самостійна робота	Індивідуальна робота	
≤20	≤30	≤10	
≤60			≤40
Підсумкова оцінка (П) =ПК+З≤100			

Загальний рейтинг компетентності здобувача складається з рейтингів з навчальної роботи (аудиторна, самостійна, індивідуальна) та підсумкового контролю (залік). При цьому максимальний рейтинг з навчальної роботи становить 60, а підсумкового контролю – 40 балів. Загальний рейтинг компетентності студента, таким чином, оцінюють за 100-бальною шкалою. Окремим здобувачам за активну участь у спортивно-масовій або науковій роботі, за рішенням кафедри, можна нараховувати, у межах 100 балів, додаткові бали, але не більше 20. Якщо студент не зміг отримати мінімальної кількості балів з навчальної роботи (30) або його загальний рейтинг компетентності склав менше 60 балів він вважається таким, що має академічну заборгованість. Рейтинг з навчальної роботи здобувача складається з аудиторної, самостійної та індивідуальної роботи.

Оцінювання компетентності з аудиторної роботи здобувача складається з оцінювання рівня теоретичних знань або практичних умінь, яке проводять у рамках рубіжного контролю з кожної теми, визначеної тематичним планом для відповідного періоду навчання (семестр, навчальний рік).

Наявність оцінок на кожному занятті не може бути обов'язковою вимогою. Проте, викладач може на кожному занятті, у рамках поточного контролю, оцінювати якість виконання здобувачем завдань. Оцінювання за окремою темою (завданням) проводять за наступною шкалою: «відмінно» - 5 балів, «добре» - 4 бали, «задовільно» - 3 бали, «незадовільно» - 2 бали.

Критерії оцінювання аудиторної роботи здобувачів вищої освіти

БАЛИ	ПОЯСНЕННЯ
5	Високий рівень компетентностей: Теоретичні питання, винесені на розгляд, засвоєні у повному обсязі; на високому рівні сформовані

	<p>необхідні практичні навички та вміння; всі навчальні завдання, передбачені планом заняття, виконані в повному обсязі. Під час заняття продемонстрована стабільна активність та ініціативність. Відповіді на теоретичні питання (наприклад, поняття про фізичне виховання, мета, завдання та функції фізичного виховання, завдання позанавчальної роботи, особливості організації процесу фізичного виховання та навчальних занять, організація і зміст роботи кафедри фізичного виховання вищого навчального закладу, місце і значення спортивних ігор у системі фізичного виховання, організація проведення змагань з спортивних ігор, розвиток фізичних якостей в процесі занять спортивними іграми) розв'язання практичних завдань, висловлення власної думки стосовно дискусійних питань ґрунтується на глибокому знанні теорії та методики фізичного виховання. Завдання практичного заняття з фізичного виховання (наприклад, спеціальні бігові вправи, біг різні види дистанцій, виконання естафетного бігу, стрибок в довжину з місця, пересування при грі у волейбол та баскетбол, передача та прийом м'яча, види ударів та подач, блокування, передача та ведення м'яча, штрафний кидок) виконані у повному обсязі без помилок з розумінням і осмисленням, вміло і активно виконані фізичні вправи для розвитку фізичних якостей та заплановане навантаження. Здобувач розуміє значення засвоєного і використовує його у власній руховій діяльності, має інтерес до власного фізичного розвитку, успіхів та рівень відповідальності за власний фізичний стан. Здобувач дотримується вимог правил безпеки під час заняття.</p>
4	<p>Добрий рівень компетентностей; Теоретичні питання, винесені на розгляд, засвоєні у повному обсязі; в основному сформовані необхідні практичні навички та вміння; всі передбачені планом заняття навчальні завдання виконані в повному обсязі з неістотними неточностями. Під час заняття продемонстрована ініціативність. Відповіді на теоретичні питання, розв'язання практичних завдань, висловлення власної думки стосовно дискусійних питань переважно ґрунтується на знанні теоретичного матеріалу. Завдання практичного заняття з фізичного виховання виконані не у повному обсязі (80%). Наприклад, здобувач виконує спеціальні бігові та підготовчі вправи, вправи для розвитку фізичних якостей, але не долає незначну частину дистанції або оволодів технікою виконання передачі та прийому м'яча, але не в повній мірі оволодів технікою виконання верхньої прямої подачі.</p>
3	<p>Достатній рівень компетентностей Теоретичні питання, винесені на розгляд, у цілому засвоєні; практичні навички та вміння мають поверхневий характер, потребують подальшого напрацювання та закріплення; навчальні завдання, передбачені планом заняття, виконані, деякі види завдань виконані з помилками. Завдання практичного заняття з фізичного виховання виконані не у повному</p>

	обсязі (50%). Наприклад, здобувач виконує спеціальні бігові та підготовчі вправи, але не долає половину частину дистанції або оволодів технікою виконання передачі та прийому м'яча, але не оволодів технікою виконання верхньої прямої подачі.
2	Недостатній рівень компетентностей: Теоретичні питання, винесені на розгляд, засвоєні частково, прогалини у знаннях не носять істотного характеру ; практичні навички та вміння сформовані недостатньо ; більшість навчальних завдань виконано , деякі з виконаних завдань містять істотні помилки , які потребують подальшого усунення. Наприклад, здобувач присутній на практичному занятті з фізичного виховання, але завдання заняття здобувач не виконує з поважної причини.
1	Мінімальний рівень компетентностей: Здобувач не готовий до заняття , не знає більшої частини програмного матеріалу, не володіє відповідними вміннями і навичками, необхідними для розв'язання професійних завдань. Наприклад, здобувач присутній на практичному занятті з фізичного виховання, але завдання заняття здобувач не виконує без поважної причини.
0	Незадовільний рівень компетентностей . Відсутність на занятті

Визначається середня оцінка за формулою.

$$\sum/N = \mu$$

N – кількість оцінених занять з дисципліни в семестрі

∑– сума оцінок за всі заняття (від 1 до 5)

μ – середня оцінка

μ (середня оцінка)	AP (кількість балів)
5.0 – 4.5	30-25
4.4 – 4.0	24-20
3.9 – 3.5	19-15
3.4 – 3.0	14-10
< 3,0	< 10

Бали, у разі наявності, в загальній бальній оцінці десятих або сотих округляються в більший бік.

Рейтинг компетентності з навчальної роботи здобувача визначається у кожному семестрі.

У разі, якщо рейтинг компетентності з навчальної роботи становить менше 40 балів, здобувач не допускається до підсумкового контролю, як такий, що має академічну заборгованість.

Здобувач може отримати додаткові бали за участь у спортивно-масових заходах та науковій роботі, що наведені у табл. 1.

Таблиця 1.

**Система оцінювання результатів самостійної роботи здобувачів у
спортивно-масових заходах та науковій роботі**

Результати спортивно-масової та наукової роботи	Бали
Регулярне відвідування спортивної секції у ДДУВС	3
Участь у змаганнях на першість університету.	4
Тези в університетському студентському збірнику.	5
Доповідь на університетській науковій конференції.	7
Участь у міжвузівських змаганнях.	8
Стаття в університетському студентському збірнику.	10
Тези в збірнику Міжнародного заходу (спорт напрямку).	12
Участь у міністерських та всеукраїнських змаганнях.	13
Стаття у всеукраїнському, міжвузівському збірнику.	14
Участь з доповіддю на міжнародній конференції (спорт напрямку).	15

Для навчальної дисципліни «Фізичне виховання» засобами діагностики знань (успішності навчання) виступають: тестові завдання для поточного і підсумкового контролю знань, презентації результатів виконаних завдань (фізичних вправ), участь у змаганнях.

Індивідуальна робота полягає: у підготовці студентом презентації за певною темою навчальної програми, визначеною викладачем, яка оцінюється у 1-15 балів. Самостійна робота – написання реферативної тематичної роботи яка оцінюється від 1 до 15 балів.

Перелік питань, що виносяться на самостійне опрацювання

(вказати номер та назву теми; перелік питань/завдань, із вказанням літератури для опрацювання)

1 Легка атлетика:

- Аналіз техніки і методики навчання з бігу на 100 м.
- Біг на короткій дистанції.
- Вивчення техніки стрибка в довжину з розбігу.
- Класифікація і загальна характеристика легкоатлетичних вправ
- Місце і значення легкої атлетики у системі фізичного виховання.
- Правила змагань з бігу і ходьби.
- Правила змагань з стрибків.
- Правила оздоровчого бігу.
- Фактори, що зумовлюють витривалість людини.

2 Спортивні ігри:

- Рухливі ігри та естафети на заняттях з фізичного виховання.

- Методика вдосконалення швидкості рухових реакцій.
- Баскетбол. Історія виникнення та опис гри.
- Волейбол. Історія виникнення та опис гри.
- Жінки у олімпійському спорті.
- Безпека під час занять спортивними іграми.
- Основи техніки і тактики гри у волейбол.
- Основи техніки і тактики гри у баскетбол.
- 3 Розвиток фізичних якостей:
 - ЗФП (загальна фізична підготовка), вправи для розвитку координаційних якостей.
 - Особливості розвитку швидкісно-силових якостей.
 - Розвиток фізичних якостей за допомогою спортивних ігор.
 - Методи розвитку фізичних якостей в спортивних іграх.
 - Методика вдосконалення швидкості рухових реакцій.
- 4 Самоконтроль:
 - Самоконтроль, його цілі, завдання і методи
 - Щоденник самоконтролю
 - Функціональні проби, тести для оцінки фізичного розвитку і фізичної підготовленості
 - Антропометричні індекси та показники
 - Показники кардіо-респіраторної системи
 - Фізична працездатність
 - Функціональний та фізичний стан
 - Рівень фізичних якостей

Критерії оцінювання самостійної роботи
здобувачів вищої освіти **денної форми** навчання – 15 балів

БАЛИ	ПОЯСНЕННЯ
14- 15	<p>Реферат виконано в повній відповідності до вимог завдання, державних норм, робочої програми дисципліни;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Самостійно, логічно побудував план роботи, розкрив у повному обсязі тему, продемонстрував розуміння зв'язку отриманих результатів з практичним застосуванням; • Використав сучасні комп'ютерні програми та графічні зображення для пояснення поданого матеріалу; • Виконав роботу грамотно, літературною українською мовою; • Оформив роботу у відповідності до вимог і подав її до захисту у визначений кафедрою термін; • Зміст графічних матеріалів відображає результати, які отримані в розрахунковій частині та оформлено згідно нормативних вимог (за потреби); <p>Здобувач здатен виділяти суттєві ознаки вивченого за допомогою операцій синтезу, аналізу, виявляти причинно-наслідкові зв'язки, формувати висновки і узагальнення, вільно оперувати фактами та відомостями;</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Доповідь і захист роботи обґрунтовані, виявлені комплексні знання зі охорони праці та безпеки життєдіяльності, впевнено і обґрунтовано відповів на запитання викладача або здобувачів
11-13	<p>Реферат виконано в повній відповідності до вимог завдання, державних норм, робочої програми дисципліни;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Самостійно, логічно побудував план роботи, розкрив у повному обсязі тему, продемонстрував розуміння зв'язку отриманих результатів з практичним застосуванням; • Використав сучасні комп'ютерні програми та графічні зображення для пояснення поданого матеріалу; • Виконав роботу грамотно, літературною українською мовою; • Оформив роботу у відповідності до вимог і подав її до захисту у визначений кафедрою термін; • Зміст графічних матеріалів відображає результати, які отримані в розрахунковій частині та оформлено згідно нормативних вимог (за потреби); • На захисті роботи продемонстрував добрі знання з висвітленої тематики, виявлені комплексні знання зі охорони праці та безпеки життєдіяльності, впевнено і обґрунтовано відповів на запитання викладача або здобувачів
9-10	<p>Реферат виконано в повній відповідності до вимог завдання, державних норм, робочої програми дисципліни;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Самостійно, логічно побудував план роботи, розкрив у повному обсязі тему, продемонстрував розуміння зв'язку отриманих результатів з практичним застосуванням; • Використав сучасні комп'ютерні програми та графічні зображення для пояснення поданого матеріалу, але допустив дві-три незначні помилки. • Виконав роботу грамотно, літературною українською мовою; • Оформив роботу у відповідності до вимог і подав її до захисту у визначений кафедрою термін; • Зміст графічних матеріалів відображає результати, які отримані в розрахунковій частині та оформлено згідно нормативних вимог (за потреби); • Продемонстрував розуміння зв'язку отриманих результатів з практичним застосуванням, однак відчуває труднощі щодо їх обґрунтування; • На захисті роботи продемонстрував добрі знання з висвітленої тематики, виявлені комплексні знання зі охорони праці та безпеки життєдіяльності, відповів на запитання з декількома неточностями.
6-8	<ul style="list-style-type: none"> • Реферат виконано з незначними порушеннями вимог завдання, державних норм, робочої програми дисципліни або методичних вказівок до виконання реферату; • У тексті виявлені помилки; надлишок елементів описовості; • Добір інформаційних ресурсів та джерел не завжди актуальний та обґрунтований; • Є певні помилки в узагальненні отриманих результатів, розумінні міждисциплінарних зв'язків та способах прикладного застосування отриманих знань; • Робота подана до захисту у визначений кафедрою термін; • Здобувач неякісно підготував та виконав доповідь, невпевнено відповідає на основні питання за змістом реферату.
3-5	<p>Реферат виконано з суттєвими порушеннями вимог завдання, державних норм, робочої програми дисципліни або методичних вказівок до його виконання;</p> <ul style="list-style-type: none"> • В рефераті виявлені суттєві помилки, тема недостатньо розкрита; • Робота подана до захисту з порушенням терміну визначеного кафедрою; • У відповідях на запитання по темі реферату допущені грубі помилки; • Використана застаріла література або відсутні посилання на першоджерела <p>Не систематизована доповідь захисту в цілому.</p>
0-2	<ul style="list-style-type: none"> • Робота не виконана або виконана не самостійно, здобувач не орієнтується в матеріалі дисципліни • Робота подана до захисту не своєчасно, із запізненням строків виконання;

Індивідуальні завдання

Створення відеоролику або презентації з особистим відео (фото) здобувача

знятим на тренуванні у тренажерному залі, при заняттях фізичною культурою, спортивними здобутками, матеріалами зі змагань, тощо.

**Критерії оцінювання індивідуальної роботи
здобувачів вищої освіти денної форми навчання – 15 балів**

БАЛИ	ПОЯСНЕННЯ
14-15	<p>Відеоролик або Презентацію виконано в повній відповідності до вимог завдання, державних норм, робочої програми дисципліни;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Самостійно, логічно побудував план роботи, розкрив у повному обсязі тему, продемонстрував розуміння зв'язку отриманих результатів з практичним застосуванням; • Використав сучасні комп'ютерні програми та графічні зображення для пояснення поданого матеріалу; <p>• Виконав роботу грамотно, літературною українською мовою;</p> <p>• Оформив роботу у відповідності до вимог і подав її до захисту у визначений кафедрою термін;</p> <p>• Зміст відео чи графічних матеріалів відображає результати, які отримані в процесі самостійних занять фізичною культурою;</p> <p>При виконання вправ зафіксовано не менш ніж 15 різних вправ.</p>
11-13	<p>Відеоролик або Презентацію виконано в повній відповідності до вимог завдання, державних норм, робочої програми дисципліни;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Самостійно, логічно побудував план роботи, розкрив у повному обсязі тему, продемонстрував розуміння зв'язку отриманих результатів з практичним застосуванням; • Використав сучасні комп'ютерні програми та графічні зображення для пояснення поданого матеріалу; <p>• Виконав роботу грамотно, літературною українською мовою;</p> <p>• Оформив роботу у відповідності до вимог і подав її до захисту у визначений кафедрою термін;</p> <p>• Зміст відео чи графічних матеріалів відображає результати, які отримані в процесі самостійних занять фізичною культурою;</p> <p>При виконання вправ зафіксовано не менш ніж 13 різних вправ.</p>
9-10	<p>Відеоролик або Презентацію виконано в повній відповідності до вимог завдання, державних норм, робочої програми дисципліни;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Самостійно, логічно побудував план роботи, розкрив у повному обсязі тему, продемонстрував розуміння зв'язку отриманих результатів з практичним застосуванням; • Використав сучасні комп'ютерні програми та графічні зображення для пояснення поданого матеріалу; <p>• Виконав роботу грамотно, літературною українською мовою;</p> <p>• Оформив роботу у відповідності до вимог і подав її до захисту у визначений кафедрою термін;</p> <p>• Зміст відео чи графічних матеріалів відображає результати, які отримані в процесі самостійних занять фізичною культурою;</p> <p>При виконання вправ зафіксовано не менш ніж 10 різних вправ.</p>

6-8	<ul style="list-style-type: none"> • Відеоролик або Презентацію виконано виконано з незначними порушеннями вимог завдання, державних норм, робочої програми дисципліни або методичних вказівок до виконання відеоролику; • Самостійно, логічно побудував план роботи, розкрив у повному обсязі тему, продемонстрував розуміння зв'язку отриманих результатів з практичним застосуванням; • Використав сучасні комп'ютерні програми та графічні зображення для пояснення поданого матеріалу; • Виконав роботу грамотно, літературною українською мовою; • Оформив роботу у відповідності до вимог і подав її до захисту у визначений кафедрою термін; • Зміст відео чи графічних матеріалів відображає результати, які отримані в процесі самостійних занять фізичною культурою; <p>При виконання вправ зафіксовано не менш ніж 7 різних вправ.</p>
3-5	<ul style="list-style-type: none"> • Відеоролик або Презентацію виконано виконано з суттєвими порушеннями вимог завдання, державних норм, робочої програми дисципліни або методичних вказівок до виконання відеоролику; • Самостійно, логічно побудував план роботи, розкрив у повному обсязі тему, продемонстрував розуміння зв'язку отриманих результатів з практичним застосуванням; • Використав сучасні комп'ютерні програми та графічні зображення для пояснення поданого матеріалу; • Виконав роботу грамотно, літературною українською мовою; • Оформив роботу у відповідності до вимог і подав її до захисту у визначений кафедрою термін; • Зміст відео чи графічних матеріалів відображає результати, які отримані в процесі самостійних занять фізичною культурою; <p>При виконання вправ зафіксовано не менш ніж 3 різних вправ.</p>
0-2	<ul style="list-style-type: none"> • Відеоролик або Презентація не виконана або виконана не самостійно (взята з інтернету), здобувач не орієнтується в матеріалі дисципліни • Робота подана до захисту не своєчасно, із запізненням строків виконання;

Перелік питань для підсумкового контролю (залік)

1. Аналіз техніки і методики навчання з бігу на 100 м.
2. Безпека під час занять фізичними вправами в легкої атлетики.
3. Біг на короткій дистанції.
4. Вивчення техніки стрибка в довжину з розбігу.
5. Класифікація і загальна характеристика легкоатлетичних вправ
6. Методика організації та проведення занять легкої атлетики.
7. Місце і значення легкої атлетики у системі фізичного виховання
8. Місце і значення легкої атлетики у системі фізичного виховання.
9. Особливості розвитку швидко-силових якостей.
10. Правила змагань з бігу і ходьби.
11. Правила змагань з стрибків.
12. Правила оздоровчого бігу.
13. Рухова активність – як необхідний атрибут здорового способу життя.
14. Фактори, що зумовлюють витривалість людини.
15. Рухливі ігри та естафети на заняттях з фізичного виховання.
16. Методика організації та проведення занять зі спортивних ігор.
17. Методика вдосконалення швидкості рухових реакцій.
18. Баскетбол. Історія виникнення та опис гри.
19. Волейбол. Історія виникнення та опис гри.

20. Жінки у олімпійському спорті.
21. Безпека під час занять спортивними іграми.
22. Основи техніки і тактики гри у волейбол.
23. Основи техніки і тактики гри у баскетбол.
24. Техніка одиночного та групового блокування.
25. Техніка виконання верхньої прямої подачі.
26. Техніка виконання прямого нападаючого удару.
27. Техніка виконання прийому м'яча знизу двома руками.
28. Техніка виконання передачі м'яча двома руками зверху.
29. ЗФП (загальна фізична підготовка), вправи для розвитку координаційних якостей.
30. Особливості розвитку швидкокісно-силових якостей.
31. Розвиток фізичних якостей за допомогою спортивних ігор.
32. Методи розвитку фізичних якостей в спортивних іграх.
33. Методика вдосконалення швидкості рухових реакцій.
34. Самоконтроль, його цілі, завдання і методи
35. Щоденник самоконтролю
36. Методи стандартів, антропометричних індексів, номограм, функціональних проб, вправ, тестів для оцінки фізичного розвитку і фізичної підготовленості
37. Антропометричні індекси та показники
38. Показники дихальної системи
39. Показники серцево-судинної системи
40. Показники кардіо-респіраторної системи
41. Фізична працездатність
42. Функціональний та фізичний стан
43. Рівень фізичних якостей

Критерії оцінки знань

для підсумкового контролю (залік) в очному режимі – 40 балів

1. Виконання теоретичної частини завдання – максимум 5 балів. Відповідь на одне теоретичне запитання з переліку питань для підсумкового контролю).
2. Виконання практичної частини завдання – максимум 35 балів (здача контрольних нормативів)

Критерії оцінювання результатів здачі контрольних нормативів

Види випробувань	Стать	Нормативи, бали				
		5	4	3	2	1
1. Витривалість						
Біг на 1000 м, хв, с	ч	3,35	3,57	4,15	4,35	4,55
	ж	4,05	4,25	4,45	5,05	5,25
2. Сила						

Підтягування на перекладині, разів	м	16	14	12	8	4
Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, разів	ж	20	17	14	9	5
3. Швидкість						
Біг на 100 м, с	ч	13,2	13,9	14,4	14,9	15,5
	ж	14,8	15,6	16,4	17,3	18,2
4. Спритність						
Човниковий біг 4X9 м, с	ч	8,8	9,2	9,7	10,2	10,7
	ж	10,2	10,5	11,1	11,5	12,0
5. Гнучкість						
Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	19	16	13	10	7
	ж	20	17	14	10	7
6. Сила м'язів тулуба						
Піднімання в сід за 1 хв, разів	ч	53	47	40	34	28
	ж	47	42	37	33	28
7. Сила м'язів ніг						
Стрибок у довжину з місця, см	ч	240	221	204	187	170
	ж	190	176	164	152	140

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Оцінка в балах	Оцінка за національною шкалою		Оцінка за шкалою ECTS	
	Залік	Екзамен/ диференційований залік	Оцінка	Пояснення
90-100	зараховано	Відмінно	A	<i>«Відмінно» - теоретичний зміст курсу засвоєний у повному обсязі; сформовані необхідні практичні навички роботи із засвоєним матеріалом; всі навчальні завдання, передбачені РПНД, виконані в повному обсязі.</i>
83-89		Добре	B	<i>«Дуже добре» - теоретичний зміст курсу засвоєний в повному обсязі; в основному сформовані необхідні практичні навички роботи із засвоєним матеріалом; всі навчальні завдання, передбачені РПНД, виконані, якість виконання більшості з них оцінена кількістю балів, близько до максимальної.</i>
75-82			C	<i>«Добре» - теоретичний зміст курсу засвоєний цілком; в основному сформовані практичні навички роботи із засвоєним матеріалом; всі навчальні завдання, передбачені РПНД, виконані, якість виконання жодного з них не оцінена мінімальною кількістю балів, деякі види завдань виконані з помилками.</i>
68-74		Задовільно	D	<i>«Задовільно» - теоретичний зміст курсу засвоєний не повністю; але прогалини не носять істотного характеру; в основному сформовані необхідні практичні навички роботи із засвоєним матеріалом; більшість передбачених РПНД навчальних завдань виконано, деякі з</i>

				<i>виконаних завдань містять помилки.</i>
60-67			Е	<i>«Достатньо» - теоретичний зміст курсу засвоєний частково; не сформовано деякі практичні навички роботи; частина передбачених РПНД навчальних завдань не виконані або якість виконання деяких з них оцінено числом балів, близьким до мінімального.</i>
35-59	не зараховано	Не задовільно	FX	<i>«Умовно незадовільно» - теоретичний зміст курсу засвоєний частково; не сформовані необхідні практичні навички роботи; більшість навчальних завдань не виконано або якість їх виконання оцінено кількістю балів, близько до мінімальної; при додатковій самостійній роботі над матеріалом курсу можливе підвищення якості виконання навчальних завдань (з можливістю повторного складання).</i>
1-34			F	<i>«Безумовно незадовільно» - теоретичний зміст курсу не засвоєний; не сформовані необхідні практичні навички роботи; всі виконані навчальні завдання містять грубі помилки або не виконані взагалі; додаткова самостійна робота над матеріалом курсу не призведе до значного підвищення якості виконання навчальних завдань.</i>

У разі дистанційного навчання з дисципліни «Фізичне виховання» складання підсумкових контрольних заходів відбувається дистанційно, з використанням системи «Moodle».

Залік з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» може проводитися у вигляді тестів. Тестові завдання складаються із 40 питань за темами, передбаченими Робочою програмою навчальної дисципліни «Безпека життєдіяльності» на навчальний рік. Кожне тестове питання містить 4 варіанти відповіді, із яких ви повинні обрати одну. По всіх тестових питаннях правильна відповідь – одна. Одна правильна відповідь оцінюється в один бал.

Для успішного складання заліку і отримання позитивної оцінки студенту необхідно набрати мінімальну кількість балів – 20. Максимальна кількість балів за залік – 40.

Право на складання заліку матимуть студенти, які виконали всі завдання, що розміщені у системі «Moodle» та результатами їх оцінювання викладачем у цій же системі отримали не менше 40 балів (сумарно за аудиторну – 10-30 балів, самостійну та індивідуальну роботи – по 10-15 балів).

Підсумковий контроль у студентів групи здійснюватиметься у день, визначений розкладом заліково-екзаменаційної сесії, з 9.00 год. до 17.00 год. Загальна кількість поставлених на вирішення питань – 40 (з тем, які відпрацьовувались протягом семестру).

На тестування (на залік) відводиться 80 хвилин, після чого доступ до тестування буде закрито.

Отримані бали плюуються до тих, які виставлені викладачем за аудиторну, самостійну та індивідуальну роботи.

Таким, що склав залік, вважається здобувач, який отримав за свої відповіді не менше 20 балів.

Тим здобувачам, які за результатами складання заліку не отримали необхідну суму балів, буде надана можливість повторного перескладання. День перескладання визначається кафедрою фізичного виховання та татктико-спеціальної підготовки, інформацію про нього повідомить методист.

Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна

Мультимедійні презентації, відеоматеріали, спортивний інвентар (м'ячі, естафетна паличка, секундомір, волейбольна сітка, баскетбольні щити, свисток, скакалки, мати, гімнастичні лави тощо).

ІНФОРМАЦІЙНЕ ТА МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

Освітній ступінь **бакалавр**
Спеціальність **053 «Психологія»**
на **2022/2023** навчальний рік

Основні нормативні акти:

Конституція України;

Закони:

1. Закон про освіту від 05.09.2017 № 2145-VIII
2. Закон України “Про фізичну культуру і спорт” Державної програми розвитку фізичної культури і спорту в Україні, затвердженої Указом Президента України від 22.06.1994 р. № 334/94.
3. Указ Президента України, Цільова комплексна програма “Фізичне виховання – здоров’я нації” від 01.09.98 р. № 563/98.

Підзаконні акти:

1. Указ Президента України «Про національну стратегію з оздоровчої активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя-здорова нація» від 09.02.2016р. №42/2016
2. Постанова кабінету міністрів «Про затвердження Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року» від 01.03.2017 р. № 115.
3. Наказ Міністерства освіти і науки України «Про затвердження заходів, спрямованих на реформування системи фізичного виховання учнів та студентської молоді у навчальних закладах України» - від 27.11.2008 № 1078.
5. Наказ Міністерства освіти і науки України «Про організацію занять з дисципліни "Фізичне виховання" у ВНЗ України» - від 31.08.2009 лист № 1/9-582

Підручники:

1. Грибан В.Г., Мельников В.Л., Хрипко Л.В., Казначеев Д.Г. «Фізичне виховання». Підручник. Дніпро: ДДУВС, 2019. 232 с.
2. Сергієнко Л. Технології наукових досліджень у фізичній культурі: підручник для студентів вищих навчальних закладів: у 2 кн. Кн. 1. Bohdan Books, 2023. 492 С.

Навчальні посібники, інші дидактичні та методичні матеріали:

1. Крюковська О.С., Порохнявий А.В. Методичні рекомендації «Використання елементів спортивних ігор в фізичній підготовці здобувачів у ЗВО». Дніпро:Журфонд, 2021. 53С.

2. Кошелева О.О., Скрипченко І.Т. Методичні рекомендації «Інноваційні технології в системі фізичного виховання студентів ЗВО». Дніпро:Журфонд, 2021. 46 С.

3. Крюковська О.С., Рожеченко В.М., Гончаренко Г.П.. Методичні рекомендації «Фізична самопідготовка здобувачів у ЗВО». Дніпро:Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ, 2021. 37С.

4. Нестеренко Н.А., Крюковська О.С. Методичні рекомендації «Спеціальна фізична підготовка баскетболістів з урахуванням ігрового амплуа». Дніпро:Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ, 2021. 26 С.

5. Кошелева О.О., Михайленко Ю.М. Теорія і методика фізичного виховання. (скорочений курс лекцій, 1 частина). Дніпро: ПДАФКіС, 2020. 67 с.

6. Гуржий О.С., Порохнявий А.В. Словник термінів та понять з дисципліни «Фізичне виховання». Дніпро:Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ, 2020. 36 С.

7. Хрипко Л.В., Івченко О.М. Методичні рекомендації до практичних та самостійних занять для вивчення теми з дисципліни «Фізичне виховання» за темою: «Застосування технічних прийомів спортивних ігор для підвищення рівня фізичної підготовленості студентів юридичного факультету ДДУВС». Дніпро:Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ, 2019. 20 С.

8. Чоботько М.А., Счастливец В.І, Ластовкін В.А. Вплив східних єдиноборств на розвиток рухових якостей студентів. Навч.метод. посіб. ДДУВС.м.Дніпро., 2018. 156 С.

Інтернет-ресурси:

1. <http://www.mon.gov>. – Офіційний сайт Міністерства освіти та науки України

2. <http://www.osvita.com> - Єдине освітнє інформаційне вікно України

3. <http://www.eu-edu.org> - Європейський освітній портал

4. <http://www.osvita.org.ua> - Освітній портал

5. <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws> - Законодавство про освіту

6. <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12/page3> - Закон України «Про фізичну культуру і спорт»

7. Вправи для струнких ніг і підтягнутих сідниць
<https://www.youtube.com/watch?v=wtd6xURXkOc>

8. Тренування на всі групи м'язів в домашніх умовах
<https://www.youtube.com/watch?v=LF1hsGsYUH4>

9. КАРДІО ТРЕНУВАННЯ. ФІТНЕС ВДОМА|ТАБАТА
<https://www.youtube.com/watch?v=9w-qgci0-Pk>

10. Вправи для сильних рук, плечей, грудних м'язів і м'язів пресу
<https://www.youtube.com/watch?v=8Cj16aYrovq>

11. Вправи на прес з фітболом
<https://www.youtube.com/watch?v=5X83AGpyRko>

Розглянуто і схвалено на засіданні кафедри фізичного виховання та тактико-спеціальної підготовки , протокол від 28.08. 2023 № 1.

**Завідувач кафедри фізичного виховання
та тактико-спеціальної підготовки**



Ірина СКРИПЧЕНКО