

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ  
«ТЕХНІЧНИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ  
ЛУЦЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО ТЕХНІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ»  
ЦИКЛОВА КОМІСІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ЗАХИСТУ УКРАЇНИ

**ЗАТВЕРДЖУЮ:**

Заступник директора з  
навчальної роботи



----- **С. БУСНЮК**

-----2023 р.

**ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**  
**Фізичне виховання. Секція з футболу**

Розробник: Р. ПАРАДУХА

Статус навчальної дисципліни: обов'язкова

Мова навчання: українська

2023 р.

Програма навчальної дисципліни Фізичне виховання Секція з футболу для здобувачів фахової передвищої освіти денної форми навчання, розробленої на основі освітньо - професійної програми, підготовки фахового молодшого бакалавра

«18» 08 20\_\_ року.

Розробники: викладач Р. ПАРАДУХА

Програма затверджена на засіданні циклової комісії фізичного виховання та захисту України.

Протокол від «18» 08 2023 року № 1

Голова циклової комісії фізичного виховання та захисту України дисциплін \_\_\_\_\_ І. ЄВЧЕНКО

Схвалено Педагогічною радою ТФК ЛНТУ

Протокол від «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ року № \_\_

Програма затверджена на засіданні циклової комісії фізичного виховання та захисту України.

Протокол від «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ року № \_\_

Голова циклової комісії фізичного виховання та захисту України дисциплін \_\_\_\_\_ І. ЄВЧЕНКО

Схвалено Педагогічною радою ТФК ЛНТУ

Протокол від «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ року № \_\_

**I.Опис навчальної дисципліни**

	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-професійний ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
Тем – 6.	073 Менеджмент 07 Управління та адміністрування	Базова	
	14 Електрична інженерія 141 Електроенергетика, електротехніка	денна форма навчання	
	022 Дизайн 02 Культура і мистецтво		
	27 Транспорт 247 Автомобільний транспорт		
	Загальна кількість годин – 66.	12 Інформаційні технології 126 Інформаційні системи та технології	<b>Семестр</b>
12 Комп'ютерна інженерія та інформаційні системи 123 Комп'ютерна інженерія		5-й	6-й
Для денної форми навчання: практичних – 64.	Освітньо- професійний ступінь: фаховий молодший бакалавр	<b>Лекції</b>	
		-	-
		<b>Практичні</b>	
		30 год.	34 год.
		<b>Самостійна робота</b>	
		-	-
		<b>Вид контролю</b>	
		Залік	Диференційований залік



## II. Мета та завдання навчальної дисципліни

### 1. МЕТА ДИСЦИПЛІНИ, ПЕРЕДУМОВИ ЇЇ ВИВЧЕННЯ ТА ЗАПЛАНОВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Місце дисципліни в освітній програмі:

Фізичне виховання як складова загальної культури, закладає основи збереження здоров'я та розвитку всіх його складових, використовує комплексний підхід до формування розумових та фізичних якостей і навичок, удосконалює фізичну та психологічну підготовку до активної життєдіяльності, формує пріоритети оздоровчої спрямованості фізичних вправ та забезпечує загальний культурний розвиток особистості.

Інваріантна складова Типових навчальних планів, до якої входить навчальний предмет «Фізичне виховання», сформоване на державному рівні і є однаковою для всіх закладів освіти незалежно від підпорядкування та форми власності.

Навчання в закладах освіти фізичне виховання спрямоване на досягнення загальної мети-підготовка гармонійно розвинених, висококваліфікованих спеціалістів. *Адже для досягнення мети фізичного виховання здобувачів освіти передбачається вирішення наступних завдань* : розвиток освіченої особистості, яка поєднує в собі творчий потенціал до навчання, ініціативність до саморозвитку та самонавчання в умовах глобальних змін та викликів, здатності ідентифікувати себе як важливу і відповідальну складову українського суспільства, яка готова змінювати і відстоювати національні цінності українського народу.

Провідним засобом реалізації вказаної мети є запровадження компетентнісного

підходу в навчальний процес, на основі ключових компетентностей як результату навчання.

Фізичне виховання – важливий засіб фізичного, соціального та духовного розвитку студентської молоді.

**Мета реалізується комплексом таких навчальних, оздоровчих і виховних завдань:**

— 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 дитини 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;

— формування високих моральних якостей особистості.

Навчальна програма побудована за модульною системою. Вона складається з двох інваріантних, або обов'язкових модулів: теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка і варіативних модулів. Програма характеризується спрямованістю на реалізацію принципу варіативності, який передбачає планування навчального матеріалу відповідно до віково-статевих особливостей здобувачів освіти, їхніх інтересів, матеріально-технічного забезпечення навчального процесу (спортивний зал, спортивні майданчики, стадіон тощо), кадрового забезпечення. На удосконалення кожного варіативного модуля відводиться приблизно однакова кількість годин. Однак не виключається можливість мотивованого їх збільшення чи зменшення кількістю годин на



вивчення цих окремих модулів.

*Зміст навчальної дисципліни* передбачає вивчення таких розділів: «Легка атлетика»; «Волейбол»; «Баскетбол».

Вивчення навчальної дисципліни фізичне виховання здійснюється у формах: практичних занять, самостійної роботи здобувачів освіти, яка виконується під час секційних занять, виконання контрольних нормативів.

Практичні заняття передбачають удосконалення техніки спеціальних навичок і вмінь, які у свою чергу призводять до подальшої інтенсифікації фізичних зусиль та поступового психічного навантаження, таким чином - створюють умови практичної реалізації оздоровчого впливу фізичної культури та фізичного виховання: підвищення розумової й фізичної працездатності, нервово-психічної стійкості організму до факторів зовнішнього середовища.

У навчальній програмі виокремлено такі наскрізні змістові лінії: «Екологічна безпека та сталий розвиток», «Громадянська відповідальність», «Здоров'я і безпека», «Підприємливість та фінансова грамотність».

Наскрізні змістові лінії відбивають провідні соціально й особистісно значущі ідеї, що послідовно розкриваються у процесі навчання і виховання здобувачів освіти, та є засобом інтеграції навчального змісту, корелюються з ключовими компетентностями, опанування яких забезпечує формування ціннісних і світоглядних орієнтацій здобувачів освіти, що визначають їхню поведінку в життєвих ситуаціях.

Відповідно до Інструкції про розподіл здобувачів освіти на групи для занять на заняттях фізичної культури, затвердженої наказом МОЗ та МОН від 20.07.2009 р. за № 518/674 здобувачі освіти розподіляються на основну, підготовчу та спеціальну медичні групи.

Компетентності загальні або фахові:

- ЗК 1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
- ЗК 3. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.
- ЗК 12. Здатність розв'язувати проблеми з урахуванням аспектів соціальної та етичної відповідальності.
- ЗК 13. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).
- ФК 1. Здатність використовувати компетентнісний підхід у фізичному вихованні закладів середньої освіти.
- ФК 2. Здатність оптимізувати навчально-виховний процес на основі інтегрованого навчання із застосуванням елементів інноваційних методів навчання і виховання.
- ФК 3. Здатність задовольняти особистісні потреби дитини в процесі фізкультурної діяльності та досягти індивідуалізації навчання.
- ФК 4. Здатність реалізації принципу розвиваючого навчання, забезпечення гнучкості та можливості до нововведень.
- ФК 5. Здатність використовувати сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні дітей.
- ФК 8. Готовність до розробки та реалізації методичних моделей, методик, технологій і прийомів навчання, до аналізу результатів процесу їхнього використання в організаціях, що здійснюють освітню діяльність.
- ФК 9. Здатність аналізувати та проектувати на сучасному рівні освітній процес, науково-дослідну, організаційно-управлінську, спортивну, фізкультурно-оздоровчу діяльність, у тому числі в умовах інклюзивної освіти.



Програмні результати навчання:

- 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 дитини 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;
- формування високих моральних якостей особистості.
  
- розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво- необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності;
  
- розширення функціональних можливостей організму дитини 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;

Передумови для вивчення дисципліни:

Для вивчення даної програми необхідними є знання для здобувачів освіти з навчальних дисциплін за базову загальну середню освіту «Біологія», «Хімія», «Історія». Вона забезпечує зв'язок з навчальними дисциплінами «Психологія», «Основи філософських знань», «Захист України» та «Організація фізичної культури».



### 3. Структура навчальної дисципліни

2. ОБСЯГ ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ																			
ФОРМА НАВЧАННЯ		Кредити ЄКТС	ДЕННА (ОЧНА)									ДЕННА (ОЧНА)							
ФОРМА КОНТРОЛЮ			Семестрова та підсумкова оцінки									-							
№ модуля (теми)	Назва змістового модуля (теми)		Кількість годин:									Кількість годин:							
			Разом	Факультатив	Всього	Навчальні заняття:					Разом	Факультатив	Всього	Навчальні заняття:					
		з них:					з них:												
					Лекційні заняття	Семінарські заняття	Практичні заняття	Лабораторні заняття	Залік				Лекційні заняття	Семінарські заняття	Практичні заняття	Лабораторні заняття	Індивідуальні заняття		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
<b>3 курс</b>																			
<b>1 семестр</b>																			
1	Тема 1. Техніка безпеки на заняттях з футболу. Загальна фізична підготовка. ЗРВ в парах.		10					10											
2	Тема 2. ЗРВ на місці. Елементи акробатики. Жонглювання м'ячем. Удари правою та лівою ногами.		10					10											
3	Тема 3. ЗРВ в русі. Спеціальна фізична підготовка: подолання смуги перешкод.		10					10											
	<b>Всього:</b>		<b>30</b>					<b>30</b>											
<b>2 семестр</b>																			





### VІІІ. Критерії оцінювання результатів навчання

Оцінювання за національною шкалою:				Критерії та визначення оцінювання
рівень компетентності	оцінка:			
		5-бальна	2-бальна	
1	2	3	4	7
Високий (творчий)		5  (відмінно)	Зараховано	<p>Здобувач освіти володіє узагальненими, міцними знаннями з предмета; має достатню тактичну підготовку для виконання навчальних завдань; має системні навички техніки виконання фізичних вправ, що відповідають встановленим вимогам</p> <p>Здобувач освіти виявляє розуміння основних положень навчального матеріалу, наводить приклади; техніка виконання фізичних вправ має незначні відхилення від встановлених вимог, які аналізуються та виправляються з допомогою викладача</p> <p>Здобувач освіти має фрагментарні уявлення з предмета; розрізняє та виконує відповідно до вимог лише елементи фізичних вправ</p>
Достатній (конструктивно-варіативний)		4  (добре)		
Середній (репродуктивний)		3  (задовільно)		
Початковий (рецептивно-продуктивний)		2  (не задовільно)		

## 5. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

### Основна література:

1.	Закон України «Про фізичну культуру і спорт» від 24.12.1993 № 3808-XII - ВР, із змінами та доповненнями.
2.	Указ президента України «Про національну доктрину розвитку фізичної культури та спорту» від 28.09.2004 № 1148/2004, із змінами та доповненнями.
3.	Ареф'єв В.Г. та ін. Фізична культура (підручник) Просвіта Наказ МОН від 02.02.2009 № 56
4.	Гамалійчук М.Г.Методичні вказівки до виконання самостійної роботи для студентів всіх спеціальностей денної форми навчання.2012р.
5.	Гамалійчук М.Г.Методична розробка на тему: «Удосконалення фізичної та технічної підготовленості волейболістів»2016р.
6.	Збірник матеріалів ІІ обласної науково-практичної конференції «Вектор пошуку в сучасному освітньому просторі»2017р.м.Луцьк.
7.	Васильчук А.Г., «Гуртки з футболу в школі» (навчальний посібник)1-11 кл.-Технодрук 2019р.
8.	Єрмолова В.М., Іванова Л.І. Фізична культура (підручник) ВД «Слово» Наказ МОН від 02.02.2009 № 56 61.
9.	
10.	«Легка атлетика» для закладів освіти України (навчальний посібник) Квасниця О.М., Ребрина А.А., Коломоєць Г.А. Лист ІТЗО від 01.07.2014 № 14.1/12 - Г - 1011
11.	Лікувальна фізична культура в загальноосвітніх навчальних закладах (методичний посібник) Пустолякова Л.М. Лист ІТЗО від 02.07.2014 № 14.1/12-Г1042
12.	Фукс Л.П. Методичні вказівки до занять фізичною культурою для здобувачів початкового рівня (короткий цикл) вищої освіти з послабленим здоров'ям "Фізична культура і здоров'я" м.Луцьк 2019. – 120 с.
13.	Осінчук В.Г. Визначення основних термінів фізичної культури і спорту. / Осінчук В.Г. – К. 1995. – 127 с.
14.	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теорія і методика фізичного виховання і спорту: Навч. посібник для студ. ВНЗ.-М.: Фізкультура и спорт, 2001.-110 с.
15.	Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 272 с. / Частина 2. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002. – 248 с.

### Допоміжна література:



16.	Вацеба О.М. Нариси з історії Західноукраїнського спортивного руху. / Вацеба О.М. - Івано-Франківськ, 2017. – 312 с.
17.	Иващенко Л.Я., Круцевич Т.Ю. Методика фізкультурно-оздоровительних занять. - К.: УГУФВС, 2014. — 126 с.
18.	Кулик Я.Л. Історія виникнення й розвитку фізичної культури та спорту в Україні./ Кулик Я.Л. Вінниця, 1997. – 201 с.
20.	Приступа Є.Н. Традиції української національної фізичної культури. / Приступа Є.Н., Пилат В.С. – Львів, 2016. - 24с.