

ПОЛТАВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ І ТОРГІВЛІ

Навчально-науковий інститут денної освіти

Кафедра педагогіки та суспільних наук,
сектор фізичного виховання

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри

I. М. Петренко
(підпис)

«28» червня 2024 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА

«Спортивні ігри»

для студентів II курсу спеціальностей:
дисципліна загальноуніверситетського вибору

ступінь вищої освіти: молодший бакалавр, бакалавр

Робоча програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання» схвалена та рекомендована до використання в освітньому процесі на засіданні кафедри педагогіки та суспільних наук, сектор фізичного виховання. Протокол № 10 від « 28 » червня 2024 року

Укладачі:

Васецький І.А. - старший викладач кафедри педагогіки та суспільних наук,
сектор фізичного виховання Полтавський університет економіки і торгівлі.

Симоненко Н.О. – старший викладач кафедри педагогіки та суспільних наук,
сектор фізичного виховання Полтавський університет економіки і торгівлі.

ЗМІСТ

Розділ 1.	Опис навчальної дисципліни	4
Розділ 2.	Перелік компетентностей та програмні результати навчання з навчальної дисципліни	5
Розділ 3.	Програма навчальної дисципліни	6
Розділ 4.	Тематичний план навчальної дисципліни	9
Розділ 5.	Система поточного та підсумкового контролю знань студентів	13
Розділ 6.	Інформаційні джерела	13
Розділ 7.	Програмне забезпечення навчальної дисципліни	14

Розділ 1. Опис навчальної дисципліни

Таблиця 1. Опис навчальної дисципліни

Місце у структурно-логічній схемі підготовки	<i>Пререквізити: Загальні поняття: «фізична культура», «здоровий спосіб життя», «гігієна людини», «спорт».</i>	
	<i>Постреквізити: «Фізичне виховання»</i>	
Мова викладання	українська	
Статус дисципліни		
Курс/семестр вивчення	2 курс; 1 семестр	
Кількість кредитів ЄКТС/ кількість модулів	кредитів-5; модулів-3	
Денна форма навчання:		
Кількість годин: – загальна кількість: 1 семестр <u>150</u> , 2 семестр <u>–</u> .		
- лекції: ----		
- практичні (семінарські, лабораторні) заняття: 60 години		
- самостійна робота: 90 годин		
- вид підсумкового контролю (ПМК): 1 семестр <u>залік</u> , 2 семестр <u>–</u>		

Розділ 2. Перелік компетентностей та програмні результати навчання

Мета навчальної дисципліни «Спортивні ігри» – сприяння вирішенню завдань фізичного виховання молоді засобами волейболу, баскетболу, футболу. Предметом вивчення навчальної дисципліни є система теоретичних та практичних знань з оволодіння прийомами техніки і тактики гри, набуття навичок участі у грі, структури раціональних рухів в технічних прийомах, взаємодії партнерів в групових діях.

Широке застосування спортивних ігор в системі фізичного виховання пояснюється наступними чинниками:

- доступність гри для любого віку;
- можливість його широко використання для всебічного фізичного розвитку і зміцнення здоров'я, виховання моральних і вольових якостей і в той же час використання його як корисного і емоційного виду активного відпочинку при організації дозвілля молоді.

Особливості, які сприяють вихованню у студентів:

- почуття колективізму;
- рішучості, цілеспрямованості, наполегливості;
- уваги і швидкість мислення;
- здатність керувати своїми емоціями;
- удосконалення основних фізичних якостей.

Навчання студентів основам техніки і тактики ігор, оволодіння життєво необхідними руховими діями та навичками. Залучення студентів до систематичних занять в позанавчальний час.

Для досягнення мети передбачається вирішення наступних завдань:

Оздоровчі:

- сприяти зміцненню здоров'я молоді людини;
- розвиток рухових здібностей студентів;
- зміцнення серцево-судинної і дихальної системи;
- формування надійної бази фізичного вдосконалення і підготовки для любых форм рухової діяльності в різних галузях праці.

Навчальні:

- навчання життєво важливим руховим вмінням та навичкам;
- розвиток необхідних фізичних якостей (сила, витривалість, швидкість, спритність, гнучкість);
- навчити правильному виконанню вправ.

Виховні:

- свідоме виконання рухових дій;
- формування любові до спорту та здорового способу життя;
- виховання почуття відповідальності за себе та своїх партнерів;
- залучення студентів до активного фізкультурно-оздоровчого руху;
- звільнення від шкідливих звичок;
- виховання у молоді волі, сміливості, активності.

Таблиця 2. Перелік компетентностей та програмні результати навчання

Програмні результати навчання	Компетентності, якими повинен оволодіти здобувач
Працювати в групі, як учасник, формуючи власний внесок у завдань групи.	Вміння працювати самостійно, проявляти дисциплінованість, добросовісність, пунктуальність та відповідальність, а також працювати у команді колег за фахом.

Розділ 3. Програма навчальної дисципліни

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

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 особистості фізичною культурою на всіх етапах формування фахівця. Свої функції, що розвиває і формує особистість, фізична культура найбільш повно реалізує через систему фізичного виховання.

Фізичне виховання – це педагогічний процес, спрямований на фізичний розвиток, функціональне удосконалення організму, навчання основним життєво важливим руховим навичкам, вмінням і зв’язаних із ними знаннями для успішної наступної професійної діяльності. Це робить необхідним введення фізичного виховання до числа обов’язкових дисциплін вищих закладів освіти, освоєння якої проводиться за спеціальною програмою тільки в межах, суворо організованого навчального процесу і тільки під керівництвом викладачів – професіоналів.

Мета дисципліни – сприяння вирішенню завдань фізичного виховання молоді засобами волейболу, баскетболу, футболу та формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготування її до професійної діяльності, необхідності фізичного вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом.

Предметом вивчення навчальної дисципліни є система теоретичних та практичних знань з оволодіння прийомами техніки і тактики гри, набуття навичок участі у грі, структури раціональних рухів в технічних прийомах, взаємодії партнерів в групових діях.

Для досягнення мети передбачається вирішення наступних завдань:

Оздоровчі: сприяти зміцненню здоров'я молодшої людини; розвиток рухових здібностей студентів; зміцнення серцево-судинної і дихальної системи; формування надійної бази фізичного вдосконалення і підготовки длялюбих форм рухової діяльності в різних галузях праці.

Навчальні: навчання життєво важливим руховим вмінням та навичкам; розвиток необхідних фізичних якостей (сила, витривалість, швидкість, спритність, гнучкість); навчити правильному виконанню вправ.

Виховні: свідоме виконання рухових дій; формування любові до спорту та здорового способу життя; виховання почуття відповідальності за себе та своїх партнерів; здатність працювати в команді, залучення студентів до активного фізкультурно-оздоровчого руху; звільнення від шкідливих звичок; виховання у молоді волі, сміливості, активності.

Програмний зміст навчальної дисципліни

Таблиця 3. Програмний зміст навчальної дисципліни

Назва розділу, модуля, теми	Кількість годин за видами занять						
	Разом	аудиторні				поза аудиторні заняття	
		лекції	семінарські	практичні	лабораторні	індивідуальна робота	самостійна робота
I модуль							
Тема 1. Історія розвитку волейболу. Правила гри в волейбол.	12	-	-	2	-	-	10
Тема 2. Техніка і тактика гри волейбол	20	-	-	10	-	-	10
Тема 3. Розвиток фізичних якостей	16	-	-	6	-	-	10
Поточний контроль	2	-	-	2	-	-	-
II модуль							
Тема 4. Історія розвитку баскетболу. Правила гри у	12	-	-	2	-	-	10

баскетбол.							
Тема 5. Техніка і тактика гри баскетбол.	20	-	-	10	-	-	10
Тема 6. Розвиток фізичних якостей.	16	-	-	6	-	-	10
Поточний контроль	2	-	-	2	-	-	-
III модуль							
Тема 7. Історія розвитку футболу. Правила гри у футбол.	12	-	-	2	-	-	10
Тема 8. Техніка і тактика гри футбол.	20	-	-	10	-	-	10
Тема 9. Розвиток фізичних якостей	16	-	-	6	-	-	10
Поточний контроль	2	-	-	2	-	-	-
Всього:	150			60			90

Модуль I.

Волейбол – цікава, захоплююча за напруженням боротьби, командна спортивна гра. Дві команди, кожна з яких складається із шести гравців, ведуть гру на майданчику, розмір якого становить 18х9 м, розділеному навпіл сіткою, натягнутою на висоті 2 м 24 см для жінок і 2 м 43 см для чоловіків.

Модуль II.

Баскетбол є одним із засобів фізичного розвитку і виховання молоді. Для неї характерні різноманітні рухи: ходьба, біг, зупинки, повороти, стрибки, кидки і ведення м'яча, здійснювані в єдиноборстві з суперниками. Такі різноманітні рухи сприяють поліпшенню обміну речовин, діяльності всіх систем організму, формують координацію.

Модуль III.

Футбол - засіб фізичного розвитку і зміцнення здоров'я широких верств населення. Гра сприяє розвитку швидкості, спритності, витривалості, сили і стрибучості. У грі футболіст виконує надзвичайно високу по навантаженню роботу, що сприяє підвищенню рівня функціональних можливостей людини, виховує морально-вольові якості. Атлетична гімнастика – це система фізичних вправ. Заняття атлетичною гімнастикою сприяють розвитку сили, витривалості, гармонійному розвитку м'язів усього тіла.

Розділ 4. Тематичний план вивчення навчальної дисципліни

Таблиця 4. Тематичний план вивчення навчальної дисципліни

Назва теми та питання теми	Кількість годин	Назва теми та питання семінарського, практичного або лабораторного заняття	Кількість годин	Завдання самостійної роботи в розрізі тем	Кількість годин
Модуль I. Волейбол					
Тема 1. Історія розвитку волейболу. Правила гри в волейбол.	2 год	1. Історія розвитку і виникнення волейболу 2. Техніка безпеки на заняттях та попередження травматизму.	2 год	Ознайомлення з правилами гри волейбол. ЗФП	10 год
Тема 2. Техніка і тактика гри волейбол	10 год	1. Основні стійкі гравців. Техніка переміщень по майданчику.	2 год	Виконання вправ загальної фізичної підготовки.	10 год
		2. Техніка виконання передачі м'яча двома руками зверху у волейболі. Техніка виконання передачі м'яча двома руками знизу у волейболі.	2 год	Виконання вправ загальної фізичної підготовки.	10 год
		3. Техніка виконання прийому м'яча двома руками зверху. Техніка виконання прийому м'яча двома руками знизу.	2 год	Виконання вправ загальної фізичної підготовки.	10 год
		4. Техніка виконання нападаючого удару в волейболі. Техніка блокування в волейболі.	2 год	Виконання вправ загальної фізичної	10 год

				підготовки.	
		5. Техніка виконання нижньої прямої подачі.	2 год	Виконання вправ загальної фізичної підготовки.	10 год
Тема 3. Розвиток фізичних якостей	6 год	1. Розвиток спритності.	2 год	Виконання вправ для розвитку спритності.	10 год
		2. Розвиток швидкісно-силових якостей.	2 год	Виконання вправ для розвитку швидкісно-силових якостей.	10 год
		3. Розвиток гнучкості.	2 год	Виконання вправ для розвитку гнучкості.	10 год
Поточний контроль	2 год	Виконання передач та подач на результат.	2 год		
Модуль І. Баскетбол					
Тема 4. Історія розвитку баскетболу. Правила гри у	2 год	1. Історія розвитку гри у баскетбол. Розвиток баскетболу в Україні. Правила гри в баскетбол.	2 год	Ознайомлення з правилами гри волейбол. ЗФП	10 год
Тема 5. Техніка і тактика гри баскетбол.	10 год	1. Техніка ведення, передач, ловлі м'яча в русі. Двостороння учбова гра.	2 год	Виконання вправ загальної фізичної підготовки.	10 год
		2. Техніка кидків в кошик у стрибку. Двостороння гра	2 год	Виконання вправ загальної фізичної підготовки.	10 год
		3. Техніка перехвату м'яча в русі. Двостороння	2 год	Виконання вправ	10 год

		учбова гра		загальної фізичної підготовки.	
		4. Техніка особистого захисту. Навчання техніці командного захисту.	2 год	Виконання вправ загальної фізичної підготовки.	10 год
		5. Техніка вибивання м'яча, перехвату м'яча.	2 год	Виконання вправ загальної фізичної підготовки.	10 год
Тема 6. Розвиток фізичних якостей.	6 год	1. Розвиток спритності.	2 год	Виконання вправ для розвитку спритності.	10 год
		2. Розвиток швидкісно-силових якостей.	2 год	Виконання вправ для розвитку швидкісно-силових якостей.	10 год
		3. Розвиток гнучкості.	2 год	Виконання вправ для розвитку гнучкості.	10 год
Поточний контроль	2 год	Двостороння гра (5x5). Підведення підсумків залікової гри.	2 год		
Модуль III. Футбол					
Тема 7. Історія розвитку футболу. Правила гри у футбол.	2 год	1. Історія розвитку гри у футбол. Розвиток футболу в Україні. Правила гри у футбол, проведення змагань.	2 год	Ознайомлення з правилами гри футбол. ЗФП	10 год
Тема 8. Техніка і тактика гри футбол.	10 год	1. Зупинка м'яча під час ведення, удари середньою і внутрішньою частинами підйому.	2 год	Виконання вправ загальної фізичної підготовки.	10 год

		2. Удари середньою і внутрішньою частинами підйому, обманні рухи при зупинці м'яча під час ведення.	2 год	Виконання вправ загальної фізичної підготовки.	10 год
		3. Відбирання м'яча вибиванням, випадом, обманні рухи на зупинку м'яча під час ведення; на удар з уходом вліво, вправо.	2 год	Виконання вправ загальної фізичної підготовки.	10 год
		4. Удари по м'ячу головою, ногою, техніки обманних рухів з уходом вправо, вліво. Двостороння учбова гра з завданням.	2 год	Виконання вправ загальної фізичної підготовки.	10 год
		5. Техніка і тактика гри воротаря. Двосторонні учбові ігри з завданням.	2 год	Виконання вправ загальної фізичної підготовки.	10 год
Тема 9. Розвиток фізичних якостей	6 год	1. Розвиток сили.	2 год	Виконання вправ для розвитку сили.	10 год
		2. Розвиток швидкісних якостей.	2 год	Виконання вправ для розвитку швидкісних якостей.	10 год
		3. Розвиток спритності.	2 год	Виконання вправ для розвитку спритності.	10 год
Поточний контроль	2 год	Двостороння учбова гра з завданням.	2 год		

Розділ 5. Система оцінювання результатів навчання

Таблиця 5. Розподіл балів за результатами вивчення навчальної дисципліни

Види робіт	Максимальна кількість балів
За умови підсумкового контролю - залік	
Модуль I-III відвідування занять (60 балів);	60
поточний контроль (15 балів),	15
завдання самостійної роботи (25 балів);	25
Разом	100

Таблиця 6. Шкала оцінювання знань здобувачів вищої освіти за результатами вивчення навчальної дисципліни

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка за шкалою ЄКТС	Оцінка за національною шкалою
90–100	A	Відмінно
82–89	B	Дуже добре
74–81	C	Добре
64–73	D	Задовільно
60–63	E	Задовільно достатньо
35–59	FX	Незадовільно з можливістю проведення повторного підсумкового контролю
0–34	F	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням навчальної дисципліни та проведенням підсумкового контролю

Розділ 6. Інформаційні джерела: Основні:

1. Вознюк Тетяна Володимирівна. Сучасні ігрові види спорту : навчальний посібник / Т. В. Вознюк Вінниця : Корзун Д. Ю., 2017. – 246 с.
2. Гринченко І. Б. Вплив авторської програми навчально-тренувального збору з фізичної підготовки на фізичну і функціональну підготовленість кваліфікованих волейболістів / С. В. Коваленко., Ю. В. Воронов. – К., 2019. – С. 13–23.
3. Карпа І. Я. Форми проведення тренувальних занять у навчально-тренувальному процесі кваліфікованих футболістів / Карпа І. Я. // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – 2018. – Вип. 5. – С. 215–221.

4. Наумчук В. І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм: Навчально-метод. посібник / В. І. Наумчук. – Тернопіль: Астон, 2017. – 180 с.
5. Основи тактичної підготовки з волейболу на факультативних заняттях : методичні вказівки / Уклад. А. А. Чхань, О. А. Колос. – Вінниця : ВНТУ, 2021. – 22 с.
6. Семенів Б.С., Костюк М.З. Методичні рекомендації для самостійної роботи студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» з дисципліни «Теорія та методика викладання обраного виду спорту» Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій імені С. З. Гжицького. Львів, 2022. 52 с.
7. Теорія і методика викладання футболу : навчально-методичний посібник / В. М. Костюкевич, О. А. Перепелиця, С. А. Гудима, В. М. Поліщук. – 2-ге вид., перероб. та допов. Київ : КНТ, 2017. – 297 с.
8. Теорія і методика фізичного виховання: Том 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич. – К., 2018. – 392 с.
9. Футбол: історія розвитку, правила гри, методика навчання / С.В. Овчаренко, В.В. Матяш, Д.О. Соловей, А.В. Яковенко. – Дніпро: Вид. «Інновація», 2017. – 150 с.
10. Черненко С.О. Теорія і методика фізичного виховання : навчальний посібник : у 2 частинах / Черненко С. О. – Краматорськ : ДДМА, 2021. – Частина 1. – 215 с.
11. Шутка Г. І., Голубева О.Т., Якимишин І.Д., Стахів М. М. Спортивні ігри з методикою викладання (футбол, волейбол, гандбол, настільний теніс): навчальний посібник. Львів, 2021. 112 с.
12. Н.Ю. Щепотіна, В.М. Поліщук Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол): методичні рекомендації. Вінниця: ВДПУ, 2019. 48 с.

Додаткові

1. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях : навч.-метод. посіб. Вінниця : Планер, 2016. 159 с.

Розділ 7. Програмне забезпечення навчальної дисципліни

1. Васецький І.А., Симоненко Н.О.: Спортивні ігри: дистанційний курс [Електронний ресурс] // І.А. Васецький Н.О., Симоненко: ПУЕТ. – Режим доступу: <https://www2.el.puet.edu.ua/wk/course/view.php?id=3842#section-0>