

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ «УНІВЕРСУМ»

Циклова комісія фізичного виховання

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з науково-методичної
та навчальної роботи

 Олексій ЖИЛЬЦОВ

«___» _____ 2022 р

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

для студентів

Спеціальність	Освітня програма
061 Журналістика	Видавнича справа та редагування
073 Менеджмент	Організація виробництва
213 Соціальна робота	Соціальна педагогіка

освітньо-кваліфікаційного рівня молодший спеціаліст

Київ – 2022 рік

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Ідентифікаційний код 02130504
Начальник відділу
моніторингу якості освіти

Програма № 1401


(підпис) (прізвище, ім'я, по батьку)

«___» _____ 20 2022 р.

Розробник: Осипенко О.В., викладач циклової комісії фізичного виховання Фахового коледжу «Універсум» Київського університету імені Бориса Грінченка.

Викладачі:

Осипенко О.В., Колоскова Н.О., Черненко Г.І., Удовський В.М., Лобачов Г.О., Горбатюк Т.Д., викладачі циклової комісії фізичного виховання Фахового коледжу «Універсум» Київського університету імені Бориса Грінченка.

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні циклової комісії фізичного виховання.

Протокол від 28.08 2021р. № 1

Голова циклової комісії [Signature] Надія КОЛОСКОВА

Робочу програму перевірено «04» вересня 2021р.

Заступник директора з навчально-методичної роботи [Signature] Зоя ГЕЙХМАН

Заступник директора з навчальної роботи [Signature] Яніна КАРЛІНСЬКА

Пролонговано:

На 2022/2023 н.р. ([Signature]), «31» 08 2022р., протокол № 1

На 20__/20__ н.р. (____), «__» _____ 20__ р., протокол № __

На 20__/20__ н.р. (____), «__» _____ 20__ р., протокол № __

На 20__/20__ н.р. (____), «__» _____ 20__ р., протокол № __

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни		
	денна форма навчання		
Вид дисципліни	<i>обов'язкова</i>		
Мова викладання, навчання, оцінювання	<i>українська</i>		
Загальний обсяг кредитів/годин	4/120		
Курс	3-4		
Семестр	5	6	7
Кількість змістових модулів за розподілом	2	3	2
Обсяг кредитів	2	2	2
Обсяг годин, в тому числі	60	60	60
Аудиторні	28	28	28
Модульний контроль	4	4	4
Самостійна робота	28	28	28
Форма семестрового контролю	-	-	залік

2. Мета та завдання навчальної дисципліни.

Мета – Поглибити теоретичні та практичні знання студентів із фізичної культури, покращити показники фізичного розвитку та рівня фізичної підготовленості, привити необхідність самостійних занять фізичною культурою та ведення здорового способу життя.

Завданнями дисципліни є:

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

3. Результати навчання за дисципліною

3. Результати навчання за дисципліною

У результаті вивчення дисципліни студенти повинні набути наступних компетентностей щодо:

- особливостей підбору вправ та методик для побудови самостійних занять фізичною культурою;
- закономірностей рухової активності, розширення рухового досвіду з метою розвитку фізичних якостей і рухових здібностей відповідно віковим особливостям;
- особливостей впливу фізичного навантаження на організм людини;
- техніки виконання фізичних вправ;
- методик, спрямованих на збереження і зміцнення здоров'я та підвищення рівня фізичної підготовленості;
- особливостей підбору фізичних вправ у відповідності до повсякденної і подальшої професійної діяльності;
- технічно виконувати фізичні вправи, внесені у навчальну програму;
- самостійно будувати та підбирати вправи для самостійних занять фізичною культурою;
- використовувати застосовувати новітні технології в процесі фізичного виховання

(рухові тести, пульсометр, мобільні додатки для вимірювання дистанції, тощо);

- самостійно підбирати вправи та методики, спрямовані на збереження і зміцнення здоров'я та підвищення рівня фізичної підготовленості.

4. Структура навчальної дисципліни

Назва змістових модулів, тем	Всього	Розподіл годин між видами робіт	
		Аудиторна	Самостійна робота
		Практичні	
Курс III			
Змістовий модуль I. Легка атлетика			
1. Техніка високого та низького старту, біг на короткі дистанції	4	4	
2. Техніка метання м'яча на відстань	2	2	
3. Техніка стрибка у висоту з розбігу	4	4	
4. Техніка стрибка у довжину з розбігу	6	2	6
5. Техніка естафетного бігу	8	2	6
Модульний контроль	2		
Разом	28	14	12
Змістовий модуль II. Гімнастика			
6. Стройові вправи та вправи з рівноваги, опорні стрибки	4	4	
7. Вправи на низькій перекладині	8	2	6
8. Акробатичні вправи	8	4	6
9. Лазіння по гімнастичному канату	6	2	4
10. Вправи на гімнастичній лаві та гімнастичній стінці	2	2	
Модульний контроль	2		
Разом	32	14	16
Змістовий модуль III. Волейбол			
11. Передачі м'яча у волейболі	4	2	2
12. Подачі м'яча у волейболі	2	2	
13. Двохстороння гра у волейбол	6	2	4
Разом	12	6	6
Змістовий модуль IV. Баскетбол			
14. Передачі м'яча. Ведення м'яча	2	2	
15. Кидок м'яча у кошик	2	2	
16. Техніка ведення м'яча та кидок м'яча у кошик	4	2	2
17. Кидок з подвійного кроку	4	2	2
18. Двохстороння гра у баскетбол	6	2	4
Модульний контроль	2		
Разом	20	10	8
Змістовий модуль V. Легка атлетика			
19. Срибок у висоту з розбігу	6	2	4
20. Стрибок у довжину	2	2	
21. Стрибок у довжину з розбігу	8	2	6
22. Біг на короткі дистанції	4	2	
23. Техніка метання малого м'яча на	2	2	

дальність			
24. Техніка бігу на середні дистанції	6	2	4
Модульний контроль	2		
Разом	28	12	14
Всього за 3-й курс (МКР 8 год.)	120	56	56
Курс IV			
Змістовий модуль VI. Легка атлетика			
25. Техніка метання м'яча на відстань	4	4	
26. Біг на короткі та середні дистанції	4	4	
27. Спеціальні бігові вправи, біг на середні та довгі дистанції	4	4	
28. Техніка естафетного бігу.	2	2	
Модульний контроль	2		
Разом	16	14	
Змістовий модуль VII. Загальна фізична підготовка			
29. Вправи для розвитку координаційних здібностей	11	4	7
30. Вправи для розвитку швидкісних здібностей	11	4	7
31. Вправи для розвитку силових здібностей та гнучкості	11	4	7
32. Вправи для розвитку витривалості	9	2	7
Модульний контроль	2		
Разом	44	14	28
Всього за 4-й курс (МКР4 год.)	60	28	28
Разом за 3-й та 4-й курс	180	84	84

* з урахуванням МКР 12 год.

5. Програма навчальної дисципліни

III курс

Змістовий модуль 1. Легка атлетика (12 год.)

№	Назва теми практичного заняття	Кількість годин
1	Техніка високого та низького старту, біг на короткі дистанції.	4
2	Техніка метання м'яча на відстань.	2
3	Техніка стрибка у висоту з розбігу.	4
4	Техніка стрибка у довжину з розбігу.	2
5	Техніка естафетного бігу.	2
Всього		12

Змістовий модуль 2. Гімнастика (12 год.)

№	Назва теми практичного заняття	Кількість годин
1	Стройові вправи та вправи з рівноваги, опорний	4
2	Вправи на низькій перекладині	2
3	Акробатичні вправи	2
4	Лазіння по гімнастичному канату	2
5	Вправи на гімнастичній лаві та гімнастичній стінці	2
Всього		12

Змістовий модуль 3. Волейбол (6 год.)

№	Назва теми практичного заняття	Кількість годин
1	Передачі м'яча у волейболі.	2
2	Подачі м'яча у волейболі.	2
3	Двохстороння гра у волейбол .	2
Всього		6

Змістовий модуль 4. Баскетбол (10 год.)

№	Назва теми практичного заняття	Кількість годин
1	Передачі м'яча. Ведення м'яча	2
2	Кидок м'яча у кошик	2
3	Техніка ведення м'яча та кидок м'яча у кошик	2
4	Кидок з подвійного кроку	2
5	Двостороння гра у баскетбол	2
Всього		10

Змістовий модуль 5. Легка атлетика (12 год.)

№	Назва теми практичного заняття	Кількість годин
1	Стрибок у висоту з розбігу	2
2	Стрибок у довжину	2
3	Стрибок у довжину з розбігу	2
4	Біг на короткі дистанції	2

5	Техніка метання малого м'яча на дальність	2
6	Техніка бігу на середні дистанції	2
	Всього	12

IV курс

Змістовий модуль 6. Легка атлетика (14 год.)

№	Назва теми практичного заняття	Кількість годин
1	Техніка метання м'яча на відстань	4
2	Біг на короткі та середні дистанції	4
3	Спеціальні бігові вправи, біг на середні та довгі дистанції	4
4	Техніка естафетного бігу.	2
	Всього	14

Змістовий модуль 7. Загальна фізична підготовка (14 год.)

№	Назва теми практичного заняття	Кількість годин
1	Вправи для розвитку координаційних здібностей	4
2	Вправи для розвитку швидкісних здібностей	4
3	Вправи для розвитку силових здібностей та гнучкості	4
4	Вправи для розвитку витривалості	2
	Всього	14

6. Контроль навчальних досягнень

6.1 Система оцінювання навчальних досягнень студентів

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів за одиницю	3 курс		4 курс	
		кількість одиниць	максимальна кількість балів	кількість одиниць	максимальна кількість балів
Відвідування практичних занять	1	28	28	14	14
Робота на практичному занятті	10	14	140	7	70
Виконання завдання для самостійної роботи	5	13	65	4	20
Виконання модульної контрольної роботи	25	4	100	2	50
Разом		-	333		154
Максимальна кількість балів за 3 та 4 курс - 487					
Розрахунок коефіцієнта: 4.87					

6.2. Завдання для самостійної роботи та критерії її оцінювання.

Зміст самостійної роботи студентів має таку структуру:

1. Опрацювати зміст тем за літературою та іншими джерелами інформації.
2. Відповісти на питання.
3. Виконати завдання (оцінюється в 5 балів).

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	Бали
Змістовий модуль I. Легка атлетика			
1	Техніка стрибка у довжину з розбігу	6	5
2	Техніка естафетного бігу	6	5
Змістовий модуль II. Гімнастика			
1	Вправи на низькій перекладині	6	5
2	Акробатичні вправи	6	5
3	Лазіння по гімнастичному канату	4	5
Змістовий модуль III. Волейбол			
1	Передачі м'яча у волейболі	2	5
2	Двохстороння гра у волейбол	4	5
Змістовий модуль IV. Баскетбол			

1	Техніка ведення м'яча та кидок м'яча у кошик	2	5
2	Кидок з подвійного кроку	2	5
3	Двохстороння гра у баскетбол	4	5
Змістовий модуль V. Легка атлетика			
1	Срибок у висоту з розбігу	4	5
2	Срибок у довжину з розбігу	6	5
3	Техніка бігу на середні дистанції	4	5
	Разом	56	65

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	Бали
IV курс			
Змістовий модуль VI. Загальна фізична підготовка			
1	Вправи для розвитку швидкості	7	5
2	Вправи для розвитку спритності	7	5
3	Вправи для розвитку гнучкості	7	5
4	Вправи для розвитку сили	7	5
	Разом	28	20

6.3 Форма проведення модульного контролю та критерії оцінювання.

Модульний контроль проводиться в тестовій формі та оцінка техніки виконання фізичних вправ.

6.4.Шкала відповідності оцінок.

Рейтингова оцінка	Оцінка за стобальною шкалою	Значення оцінки
A	90-100 балів	Відмінно — відмінний рівень знань (умінь) у межах обов'язкового матеріалу з, можливими, незначними недоліками
B	82-89 балів	Дуже добре — достатньо високий рівень знань (умінь) у межах обов'язкового матеріалу без суттєвих грубих помилок
C	75-81 балів	Добре — в цілому добрий рівень знань (умінь) з незначною кількістю помилок
D	69-74 балів	Задовільно — посередній рівень знань (умінь) із значною кількістю недоліків, достатній для подальшого навчання або професійної діяльності
E	60-68 балів	Достатньо — мінімально можливий допустимий рівень знань (умінь)
FX	35-59 балів	Незадовільно з можливістю повторного складання — незадовільний рівень знань, з можливістю повторного перескладання за умови належного самостійного доопрацювання
F	1-34 балів	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням курсу — досить низький рівень знань (умінь), що вимагає повторного вивчення дисципліни

Форма контролю – залік.

7. Навчально-методична карта дисципліни «Фізичне виховання»

III курс (V семестр – разом: 60 год., практичні заняття – 28 год., МК - 4 год., СР- 28 год.,)

ПМК	ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ	Заняття
	Техніка високого та низького старту, біг на короткі дистанції	1
	Техніка метання м'яча на відстань	2
	Техніка стрибка у висоту з розбігу	3
	Техніка стрибка у довжину з розбігу	4
	Техніка естафетного бігу	5
Тем. Контр.	Техніка бігу на середні дистанції	6
	Стройові вправи та вправи з рівноваги, опорний стрибок	7
	Вправи на низькій перекладині	8
	Акробатичні вправи	9
	Лазіння по гімнастичному канату	10
	Вправи на гімнастичній лаві та гімнастичній стіnce	11
	Передачі м'яча у волейболі	12
	Подачі м'яча у волейболі	13
Тем. Контр.	Двохстороння гра у волейбол	14

7. Навчально-методична карта дисципліни «Фізичне виховання»

ІІІ курс (VI семестр – разом: 60 год., практичні заняття – 28 год., МК - 4 год., СР- 28год.)

ІМК	ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ	Заняття
	Передачі м'яча. Ведення м'яча	1
	Кидок м'яча у кошик	2
	Техніка ведення м'яча та кидок м'яча у кошик	3
	Взаємодії гравців у нападі та захисті	4
	Кидок з подвійного кроку	5
	Прийоми гри у нападі та захисті, техніка їх виконання	6
Тем. Контр.	Двохстороння гра у баскетбол	7
	Біг на короткі дистанції	8
	Стрибок у висоту з розбігу	9
	Стрибок у довжину	10
	Стрибок у довжину з розбігу	11
	Біг на короткі дистанції	12
	Техніка метання малого м'яча на дальність	13
Тем. Контр.	Техніка бігу на середні дистанції	14

8. Навчально-методична карта дисципліни «Фізичне виховання»

IV курс (VII семестр – разом: 60 год., практичні заняття – 28 год., МК - 4 год., СР- 28год.)

ПМК	ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ	Заняття
	Техніка метання м'яча на відстань	1
	Техніка метання м'яча на відстань	2
	Біг на короткі та середні дистанції	3
	Біг на короткі та середні дистанції	4
	Спеціальні бігові вправи, біг на середні та довгі дистанції	5
	Спеціальні бігові вправи, біг на середні та довгі дистанції	6
Тем. Контр.	Техніка естафетного бігу.	7
	Вправи для розвитку координаційних здібностей	8
	Вправи для розвитку координаційних здібностей	9
	Вправи для розвитку швидкісних здібностей	10
	Вправи для розвитку швидкісних здібностей	11
	Вправи для розвитку силових здібностей та гнучкості	12
	Вправи для розвитку силових здібностей та гнучкості	13
Тем. Контр.	Вправи для розвитку витривалості	14

8. Рекомендована література

1. Безверхня Г.В. Педагогіка фізичного виховання. Умань, 2013. – 72 с.
2. Волков Володимир. Основи теорії та методики фізичного виховання студентської молоді: Навчальний посібник. – К.: «Освіта України», 2008. – 256 с.
3. Гімнастична термінологія: навч. посіб./Ю.М. Салямін, І.А. Терещенко, С.П. Прокопюк, Т.М. Левчук.- К.: Олімп. л - ра, 2010. – 144с.
4. Гімнастика / А.В. Чайка, укладання. – Х.: Вид – во «Ранок», 2010. – 128с.
5. Іваночко В. Оздоровчий фітнес у фізичному вихованні студентів навчальної секції фізичної реабілітації : навч. посіб. / Вікторія Іваночко, Ірина Грибовська, Федір Музика. - Л . : ЛДУФК, 2014.- 128 с.
6. Легка атлетика: теорія, навчання, тренування. – За ред. Конестяпіна В.Г., Дацківа П.П., Чорненької Г.В./ Львів: СПОЛОМ, 2006. – 180 с.
7. Легкая атлетика, правила соревнований М.: Терра спорт, 2000. – 72 с.
8. Лемешко В.Й. Методика навчання легкоатлетичним вправам // навчально-методичний посібник. – Львів : Видавництво «ЛНУ», 2011. – 106 с.
9. Легкоатлетичні вправи: навч. посіб. / уклад.: О.В. Гацко, Т.Г. Диба, Н.П. Гнутова. – 2-ге вид., доопрац. – К.: Київ. Університет ім.. Б. Грінченка, 2013. – 148с.
10. Круцевич Т.Ю. підруч. Для студ. ВНЗ. Теорія і методика фізичного виховання /Т.Ю.Круцевич // Київ : Олімпійська література , 2017. - у 1т-384с, 2т.-448с.
11. Корзенков В.М., Овчиннікова С.В. Стратегія наукового дослідження зі здоров'я збереження у вузі / В.М. Корзенков, С.В. Овчиннікова , Т.В. Тюмменьева//Олімпійський спорт та спорт для всіх.-2007.-С. 163.
12. Маліков М.В., Сватєєв А.В., Богдановська Н.В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорті: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів – Запоріжжя: ЗДУ, 2006. – 227 с.
13. Товт В.А., Маріонда І.І., Сивохоп Е.М., Сусла В.Я. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Навчальний посібник для викладачів і студентів. – Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», «Говерла». 2015. – 88 с.
14. Фітбол – засіб вдосконалення фізичних якостей студенток медичних ВНЗ: навчально-методичний посібник / І.О. Сазанова, Е.Ю. Дорошенко, А.М. Гурєєва. – Запоріжжя: ЗДМУ, 2017. – 80 с.
15. Футорний С.М., Кашуба В.О. До проблеми формування основ здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання/ С.М. Футорний , В.О. Кашуба.-2011.№1.-С.-126-129.
16. Цьось А.В., Балахнічова Г.В., Заремба Л.В. Сучасні технології викладання спортивних дисциплін: навч. посіб. / Анатолій Васильович Цьось, Галина Валентинівна Балахнічова, Людмила Василівна Заремба. – Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2010. – 132 с. – (Посібники та підручники ВНУ імені Лесі Українки).

Інформаційні ресурси

1. <http://www.nbu.gov.ua/>
2. www.dnpb.gov.ua
3. mon.gov.ua