

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ «УНІВЕРСУМ»
Циклова комісія фізичного виховання

ЗАТВЕРДЖУЮ
Проректор з науково-методичної
та навчальної роботи
_____ Олексій ЖИЛЬЦОВ

« ___ » _____ 2020 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ
для студентів

Спеціальності	Предметної спеціальності
013 Початкова освіта	Початкова освіта
014 Середня освіта	Музичне мистецтво
073 Менеджмент	Організація виробництва
081 Право	Правознавство
061 Журналістика	Видавнича справа та редагування
231 Соціальна робота	Соціальна педагогіка

Освітнього рівня молодший спеціаліст

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА Ідентифікаційний код 02136554 Начальник відділу моніторингу якості освіти	
Програма №	1960/10
<i>Сич</i> (підпис)	(прізвище, ініціали)
« ___ »	2020 р.

Київ – 2020


Розробник: Черненко Г.І., викладач циклової комісії фізичного виховання Фахового коледжу «Універсум» Київського університету імені Бориса Грінченка

Викладач:

Черненко Г.І., викладач циклової комісії фізичного Фахового коледжу «Універсум» Київського університету імені Бориса Грінченка


Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні циклової комісії фізичного виховання

Протокол від 31.08.2020 р. № 1

Голова циклової комісії  Надія КОЛОСКОВА
(підпис)

Робочу програму перевірено

01 09 2020 р.

Заступник директор з навчально-методичної роботи  Зоя ГЕЙХМАН

Заступник директор з навчальної роботи  Яніна КАРЛІНСЬКА

Пролонговано:

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

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

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

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

© Черненко Г.І., 2020 рік

© Університет Грінченка, 2020 рік

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни
	денна форма навчання
Вид дисципліни	Обов'язкова
Мова викладання, навчання, оцінювання	Українська
Загальний обсяг кредитів/годин	2/60
Курс	4
Семестр	7
Кількість змістових модулів за розподілом	2
Обсяг кредитів	2
Обсяг годин, в тому числі	60
Аудиторні	36
Модульний контроль	4
Семестровий контроль	-
Самостійна робота	20
Форма семестрового контролю	Залік

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета – Поглибити теоретичні та практичні знання студентів із фізичної культури, покращення 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

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	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ І. ЛЕГКА АТЛЕТИКА							
Техніка бігу на короткі дистанції	7			2			5
Техніка стрибків у довжину	6			4		2	
Техніка метання м'яча на відстань та у ціль	6			4		2	
Техніка бігу на середні та довгі дистанції	9			4			5
Модульний контроль	2						
Разом	30			14		4	10
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ ІІ. Гімнастика							
Стройові вправи, вправи з рівноваги, вправи на низькій перекладині	11			4		2	5
Акробатичні вправи	4			2		2	
Вправи на гімнастичній лаві та гімнастичній стінці	4			4			
Вправи професійно-прикладної фізичної підготовки(сучасні фітнес-технології)	9			4			5
Модульний контроль	2						
Разом	30			14		4	10
Усього	60			28		8	20

*з урахуванням МКР 4 год.

5. Програма навчальної дисципліни ІV курс

Змістовий модуль 1. Легка атлетика

№ з/п	Назва теми практичного заняття	Кількість годин
1	Техніка бігу на короткі дистанції	2
2	Техніка стрибків у довжину	4
3	Техніка метання м'яча на відстань та у ціль	4
4	Техніка бігу на середні та довгі дистанції	4
	Всього	14

Рекомендовані літературні джерела:

1. Жилкин А.И. и др. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений /А.И. Жилки, В.С. Кузмин, Е.В. Сидорчук. – М.: Издательский центр „Академия”, 2003. – 464 с. 2.
2. Легка атлетика: теорія, навчання, тренування. – За ред. Конестяпіна В.Г., Дацківа П.П., Чорненької Г.В./ Львів: СПОЛОМ, 2006. – 180 с.
3. Легкая атлетика, правила соревнований М.: Терра спорт, 2000. – 72 с.
4. Лемешко В.Й. Методика навчання легкоатлетичним вправам // навчально-методичний посібник. – Львів : Видавництво «ЛНУ», 2011. – 106 с. УДК 796.42(076.5).

Змістовий модуль 2. Гімнастика

№ з/п	Назва теми практичного заняття	Кількість годин
1	Стройові вправи, вправи з рівноваги, вправи на низькій перекладині	4
2	Акробатичні вправи	2
3	Вправи на гімнастичній лаві та гімнастичній стінці	4
4	Вправи професійно-прикладної фізичної підготовки	4
	Всього	14

Рекомендовані літературні джерела:

1. Гімнастична термінологія: навч. посіб./Ю.М. Салямін, І.А. Терещенко, С.П. Прокопюк, Т.М. Левчук.- К.: Олімп. л - ра, 2010. – 144с.
2. Гімнастика / А.В. Чайка, укладання. – Х.: Вид – во «Ранок», 2010. – 128с.
3. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання /Т.Ю. Круцевич // Київ : Олімпійська література , 2008. -367с.
4. 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.

6. Контроль навчальних досягнень

6.1 Система оцінювання навчальних досягнень студентів

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів за одиницю	кількість одиниць	максимальна кількість балів
Відвідування занять	1	14	14
Робота на практичному занятті	10	8	80
Виконання завдань для самостійної роботи	5	4	20

Виконання модульної роботи	25	2	50
Максимальна кількість балів на 4 курсі - 164 балів			
Розрахунок коефіцієнта – 1,64			

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

№ зп	Назва теми	Кількість годин	Бали
1	Здоровий спосіб життя, як основа довголіття	5	5
2	Видатні українські легкоатлети	5	5
3	Видатні українські гімнасти	5	5
4	Вправи професійно-прикладної фізичної підготовки (сучасні фітнес-технології)	5	5
	Разом	20	20

6.3 Форма проведення модульного контролю та критерії оцінювання.

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

6.4.Шкала відповідності оцінок.

Оцінка	Кількість балів
Відмінно	90-100
Дуже добре	82-89
Добре	75-81
Задовільно	69-74
Достатньо	60-68
Незадовільно з можливістю повторного складання	35-59
Незадовільно з можливістю повторного прослуховування	0-34

7. Навчально-методична карта дисципліни «Фізичне виховання», семестр 7

Разом: 60 год., практичні заняття – 28 год., самостійна робота – 20 год., індивідуальна робота – 8 год.,

модульна контрольна робота – 4 год.

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Модулі	Змістовий модуль							Змістовий модуль						
Назва модуля	ЛЕГКА АТЛЕТИКА							ГІМНАСТИКА						
Максимальна кількість балів	164													
Теми практичних занять	Техніка бігу на короткі дистанції	Техніка стрибків у довжину	Техніка стрибків у довжину	Техніка метання м'яча на відстань та у ціль	Техніка метання м'яча на відстань та у ціль	Техніка бігу на середні та довгі дистанції	Техніка бігу на середні та довгі дистанції	Стройові вправи, вправи з рівноваги, вправи на низькій перекладині	Стройові вправи, вправи з рівноваги, вправи на низькій перекладині	Акробатичні вправи	Вправи на гімнастичній лаві та гімнастичній стінці	Вправи на гімнастичній лаві та гімнастичній стінці	Вправи професійно-прикладної фізичної підготовки(сучасні фітнес-технології)	Вправи професійно-прикладної фізичної підготовки(сучасні фітнес-технології)
Робота на практич. зан.+відвід.	10 +1	1	10 +1	1	10 +1	1	10 +1	1	10 +1	10 +1	1	10 +1	1	10 +1
Самостійна робота	5x4													
Види пот. контролю	Модульна контрольна робота (25 балів)							Модульна контрольна робота (25 балів)						
Підсум. контроль	Залік													

8. Рекомендована література

1. Гімнастична термінологія: навч. посіб./Ю.М. Салямін, І.А. Терещенко, С.П. Прокопюк, Т.М. Левчук.- К.: Олімп. л - ра, 2010. – 144с.
2. Гімнастика / А.В. Чайка, укладання. – Х.: Вид – во «Ранок», 2010. – 128с.
3. Легка атлетика: теорія, навчання, тренування. – За ред. Конестяпіна В.Г., Дацківа П.П., Чорненької Г.В./ Львів: СПОЛОМ, 2006. – 180 с.
4. Легкая атлетика, правила соревнований М.: Terra спорт, 2000. – 72 с.
5. Лемешко В.Й. Методика навчання легкоатлетичним вправам // навчально-методичний посібник. – Львів : Видавництво «ЛНУ», 2011. – 106 с. УДК 796.42(076.5).
6. Легкоатлетичні вправи: навч. посіб. / уклад.: О.В. Гацко, Т.Г. Діба, Н.П. Гнутова. – 2-ге вид., доопрац. – К.: Київ. Університет ім. Б. Грінченка, 2013. – 148с.
7. Круцевич Т.Ю. підруч. Для студ. ВНЗ. Теорія і методика фізичного виховання /Т.Ю.Круцевич // Київ : Олімпійська література , 2017. - у 1т-384с, 2т.-448с.
8. 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. Осадчая Т. Ю., Максименко І. Г. Фізичне виховання школярів у США. : К.: Олімпійська література, 2008., 144с.
9. 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.

Інформаційні ресурси

1. <http://www.nbu.gov.ua/>
2. www.dnpg.gov.ua
3. <http://pidpuchniki.ws/>
4. <http://www.gumer.info/>
5. mon.gov.ua