

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

**ЗАТВЕРДЖУЮ**  
Проректор з науково-методичної  
та навчальної роботи  
\_\_\_\_\_ **Олексій ЖИЛЬЦОВ**

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021 р

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ**

для студентів

спеціальності	024 Хореографія
освітньої програми	Хореографія
освітнього рівня	фаховий молодший бакалавр

Київ – 2021

**Розробник:** Заєць К.В., викладач циклової комісії фізичного виховання Фахового коледжу «Універсум»

**Викладач:**

Заєць К.В, викладач циклової комісії фізичного виховання Фахового коледжу «Універсум»

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні циклової комісії фізичного виховання

Протокол від \_\_. \_\_. 20\_\_ р. № \_\_

Голова циклової комісії \_\_\_\_\_ (Надія КОЛОСКОВА)

(підпис)

Робочу програму перевірено « » \_\_\_\_\_ 2021 р.

Заступник директора з навчально-методичної роботи \_\_\_\_\_ Зоя ГЕЙХМАН

Заступник директора 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 № \_\_

## 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	2
Семестр	3-4
Кількість змістових модулів за розподілом	2
Обсяг кредитів	2
Обсяг годин, в тому числі	60
Аудиторні	28
Модульний контроль	4
Самостійна робота	28
Форма семестрового контролю	-

## 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

Дисципліна «Фізичне виховання», як обов'язкова компонента освітньої програми, забезпечує оволодіння студентами загальними компетентностями і досягнення ними програмних результатів навчання за відповідною освітньо-професійною програмою:

«Хореографія» (ОС фаховий молодший бакалавр)

Номер в освітній програмі	Зміст компетентності	Номер теми, що розкриває зміст компетентності
<b>Загальні компетентності за освітньою програмою</b>		
ЗК-11	Здатність ефективно вирішувати завдання щодо збереження й зміцнення здоров'я (фізичного, психічного, соціального та духовного) як власного, так і навколишніх	1-8
<b>Програмні результати навчання за освітньою програмою</b>		
ПРН - 15	Застосовувати сучасні принципи здорового способу життя та здоров'язберігаючі технології в освітньому процесі.	1-8

У результаті вивчення дисципліни студенти повинні набути наступні компетентності 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;
- 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;
- 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.

### **3. Результати навчання за дисципліною**

У результаті вивчення дисципліни студенти буде:

- добирати вправи та методик для побудови самостійних занять фізичною культурою;
- розуміти закономірності рухової активності, розширення рухового досвіду з метою розвитку фізичних якостей і рухових здібностей відповідно віковим особливостям;
- розуміти вплив фізичного навантаження на організм людини;
- володіти технікою виконання фізичних вправ;
- вміти добирати фізичні вправи у відповідності до повсякденної і подальшої професійній діяльності;
- 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 модулів і тем	Розподіл годин між видами робіт			
	Усього	Аудиторних		Самостійна робота
		Лекцій	Практичних	
<b>Курс II Змістовий модуль I. Легка атлетика</b>				
1. Техніка високого та низького старту, техніка бігу на короткі дистанції	4		4	
2. Техніка бігу на середні та довгі дистанції	10		4	8
3. Техніка метання малого м'яча на відстань	2		2	
4. Техніка стрибка у довжину з розбігу, з місця	10		4	6
<b>Модульний контроль</b>	<b>2</b>			
<b>Разом</b>	<b>30</b>		<b>14</b>	<b>14</b>
<b>Змістовий модуль II. Гімнастика</b>				
5. Стройові та загальнорозвиваючі вправи	6		4	
6. Вправи з рівноваги, опорний стрибок	8		4	8
7. Акробатичні вправи	6		2	6
8. Вправи на гімнастичному обладнанні	8		4	
<b>Модульний контроль</b>	<b>2</b>			
<b>Разом</b>	<b>30</b>		<b>14</b>	<b>14</b>
<b>Разом за 3-4 семестр *з урахуванням МКР 4 год</b>	<b>60</b>		<b>28</b>	<b>28</b>

#### 5. Програма навчальної дисципліни

##### Змістовий модуль 1. Легка атлетика

##### Практичні (14 год.)

1. Техніка високого та низького старту, техніка бігу на короткі дистанції (4 год.)
2. Техніка бігу на середні та довгі дистанції (4 год.)
3. Техніка метання малого м'яча на відстань (2 год.)
4. Техніка стрибка у довжину з розбігу, з місця (4 год.)

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. 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

### Практичні (14 год.)

1. Стройові та загальноорозвиваючі вправи (4 год.)
2. Вправи з рівноваги, опорний стрибок (4 год.)
3. Акробатичні вправи (2 год.)
4. Вправи на гімнастичному обладнанні (4 год.)

Рекомендовані літературні джерела:

1. Гімнастична термінологія: навч. посіб./Ю.М. Салямін, І.А. Терещенко, С.П. Прокопюк, Т.М. Левчук.- К.: Олімп. л - ра, 2016. – 144с.
2. Гімнастика / А.В. Чайка, укладання. – Х.: Вид – во «Ранок», 2016. – 128с.
3. Круцевич Т.Ю.Теорія і методика фізичного виховання /Т.Ю.Круцевичч // Київ : Олімпійська література , 2017. -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.-2016.№1.-С.-126-129.

## 6. Контроль навчальних досягнень

### 6.1 Система оцінювання навчальних досягнень студентів

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів за одиницю	Семестр 3		Семестр 4	
		кількість одиниць	максимальна кількість балів	кількість одиниць	максимальна кількість балів
Відвідування практичних занять	1	7	7	7	7
Робота на практичному занятті	10	4	40	4	40
Виконання завдання для самостійної роботи	5	2	10	2	10
Виконання модульної контрольної роботи	25	1	25	1	25
<b>Разом</b>			<b>82</b>		<b>82</b>
<b>Максимальна кількість балів: 164</b>					
<b>Розрахунок коефіцієнта: 1,64</b>					

## 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.

Виконання завдання оцінюється в 5 балів

### Критерії оцінювання:

Кількість балів	Оцінка
5	позначена проблема й обґрунтована її актуальність, зроблений аналіз різних точок зору на проблему, виклад фактів, ідей, результатів досліджень в логічній послідовності, під час аналізу зроблені самостійні висновки; тема розкрита повністю
4	проблема позначена, але не достатньо обґрунтована її актуальність, зроблений короткий аналіз різних точок зору на проблему, сформульовані висновки, тема розкрита достатньо повно
3	не обґрунтовано актуальність проблеми, висновки не чіткі. Наявні певні неточності у викладенні матеріалу
2	є неточності у викладі матеріалу, відсутні логічна послідовність у судженнях, є недоліки в оформленні
1	тема розкрита лише частково; допущені фактичні помилки в змісті роботи

### Тематика завдань для самостійної роботи

№ з\п	Назва теми	Кількість годин	Бали
<b>II курс</b>			
Легка атлетика			
1	Видатні українські легкоатлети		5
2	Вплив оздоровчого бігу на стан здоров'я		5
Гімнастика			
3	Вплив гімнастичних вправ на стан здоров'я	2	5
4	Видатні українські гімнасти		5
	<b>Разом</b>	<b>4</b>	<b>20</b>



### 6.3 Форма проведення модульного контролю та критерії оцінювання.

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

Критерії оцінювання модульної роботи:

Оцінка	Кількість балів
<b>Відмінно</b> <i>Знання, виконання у повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)</i>	24 - 25
<b>Дуже добре</b> <i>Знання, виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок (вище середнього рівень)</i>	21 - 23
<b>Добре</b> <i>Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (середній рівень)</i>	18 -20
<b>Задовільно</b> <i>Знання, виконання в неповному обсязі з незначною кількістю (1-2) суттєвих помилок (нижче середнього рівень)</i>	13 – 17
<b>Достатньо</b> <i>Знання, виконання в неповному обсязі, але є достатніми і задовільняють мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)</i>	10 – 13
<b>Незадовільно</b> <i>Знання, виконання недостатні і не задовільняють мінімальні вимоги результатів навчання з можливістю повторного складання модулю(низький рівень)</i>	6 – 9
<b>Незадовільно</b> <i>З обов'язковим повторним курсом модуля (знання, вміння відсутні)</i>	1 -5

#### 6.4.Шкала відповідності оцінок.

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

## 7. Навчально-методична карта дисципліни «Фізичне виховання», семестр 3 – 4

Разом: 60 год., , практичні заняття – 28 год., модульний контроль 4 год., самостійна робота – 28 год.

<b>II курс</b>									
	Змістовий модуль 1					Змістовий модуль 2			
Назва модуля	<b>ЛЕГКА АТЛЕТИКА</b>					<b>ГІМНАСТИКА</b>			
Максимальна кількість балів	<b>164</b>								
Теми практичних занять	Техніка високого та низького старту, техніка бігу на короткі дистанції	Техніка бігу на середні та довгі дистанції	Техніка метання малого м'яча на відстань	Техніка стрибка у довжину з розбігу, з місця	Техніка стрибка у висоту з розбігу	Стройові та загально розвиваючі вправи.	Вправи з рівноваги, опорний стрибок	Акробатичні вправи	Вправи на гімнастичних приладах
Самостійна робота	4x5								
Назва модуля	Модульна контрольна робота (25 балів)					Модульна контрольна робота (25 балів)			

## 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», 2018. – 256 с.
3. Гімнастична термінологія: навч. посіб./Ю.М. Саямін, 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», 2016. – 128с.
5. Іваночко В. Оздоровчий фітнес у фізичному вихованні студентів навчальної секції фізичної реабілітації : навч. посіб. / Вікторія Іваночко, Ірина Гри- бовська, Федір Музика. - Л . : ЛДУФК, 2016.- 128 с.
6. Легка атлетика: теорія, навчання, тренування. – За ред. Конестяпіна В.Г., Дацківа П.П., Чорненської Г.В./ Львів: СПОЛОМ, 2066. – 180 с.
7. Лемешко В.Й. Методика навчання легкоатлетичним вправам // навчально-методичний посібник. – Львів : Видавництво «ЛНУ», 2016. – 106 с.
8. 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.
9. Круцевич Т.Ю. підруч. Для студ. ВНЗ. Теорія і методика фізичного виховання /Т.Ю.Круцевич // Київ : Олімпійська література , 2017. - у 1т-384с, 2т.-448с.
10. Корзенков В.М., Овчиннікова С.В. Стратегія наукового дослідження зі здоров'я збереження у вузі /В.М. Корзенков, С.В. Овчиннікова , Т.В. Тюмменьєва //Олімпійський спорт та спорт для всіх.-2017.-С. 163.
11. Маліков М.В., Сватсьєв А.В., Богдановська Н.В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорті: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів – Запоріжжя: ЗДУ, 2016. – 227 с.
12. 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.
13. 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.
14. Футорний С.М., Кашуба В.О. До проблеми формування основ здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання/ С.М. Футорний , В.О. Кашуба.- 2016.№1.-С.-126-129.

## Інформаційні ресурси

1. <http://www.nbu.gov.ua>
2. [www.dnpb.gov.ua](http://www.dnpb.gov.ua)
3. [mon.gov.ua](http://mon.gov.ua)
- 4.