

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ «УНІВЕРСУМ»

Циклова комісія фізичного виховання

ЗАТВЕРДЖУЮ
Проректор з науково-методичної
та навчальної роботи
Олексій ЖИЛЬЦОВ
_____ 2023 р.



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

для студентів

спеціальностей:

- 012 Дошкільна освіта
- 013 Початкова освіта
- 014.11 Середня освіта (Фізична культура)
- 014.12 Середня освіта (Образотворче мистецтво)
- 014.13 Середня освіта (Музичне мистецтво)
- 022 Дизайн (Графічний дизайн)
- 024 Хореографія
- 061 Журналістика (Видавнича справа та редагування)
- 072 Фінанси, банківська справа, страхування та фондовий ринок (Фінанси і кредит)
- 073 Менеджмент (Організація виробництва)
- 081 Право
- 231 Соціальна робота (Соціальна педагогіка)

освітньо-професійного ступеня фаховий молодший бакалавр

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА Ідентифікаційний код 02136554 Начальник відділу моніторингу якості освіти	
Програма № <u>1246</u>	
<u>[Signature]</u> (підпис)	(підпис, печатка)
« »	20 <u>23</u> р.

Київ-2023

Розробник:

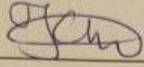
Колоскова Н.О., викладач циклової комісії фізичного виховання Фахового коледжу «Універсум» Київського університету імені Бориса Грінченка

Викладачі:

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

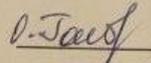
Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні циклової комісії фізичного виховання

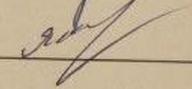
Протокол від 31 08 2022 р. № 1

Голова циклової комісії  Надія КОЛОСКОВА

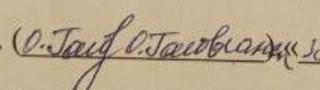
Робочу програму перевірено
_____ 2022 р.

Заступник директор з навчально-методичної роботи

 Оксана ГОЛОВЧАНСЬКА

Заступник директор з навчальної роботи  Яніна КАРЛІНСЬКА

Пролонговано:

на 2023/2024 н.р. ( «30» серпня 2023 р., 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	30	
Мова викладання, навчання, оцінювання	українська	
Загальний обсяг кредитів/годин	- /112	
Курс	2	
Семестр	3	4
Кількість змістових модулів з розподілом:	4	
Обсяг кредитів	-	-
Обсяг годин, в тому числі:	52	60
Аудиторні	50	56
Модульний контроль	2	4
Семестровий контроль	-	-
Самостійна робота	-	-
Форма семестрового контролю	Семестрова оцінка	Семестрова оцінка

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета : формування у студентів стійкої мотивації щодо збереження свого здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовки; гармонійний розвиток природних здібностей та психічних якостей; використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя.

Завдання предмета:

- 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.

Зміст предмета «Фізична культура» спрямований на формування у студентів таких предметних **компетентностей**:

- формування фізичної культури особистості, основ здорового способу життя,;
- формування громадських і особистісних уявлень про престижність високого рівня здоров'я та фізичної підготовленості;
- здатність до оперування знаннями про закономірності рухової активності, розширення рухового досвіду з метою розвитку фізичних якостей і рухових здібностей відповідно віковим особливостям;
- володіння методиками, спрямованими на збереження і зміцнення здоров'я та підвищення рівня фізичної підготовленості;
- сприяння формуванню умінь і навичок використання фізичних вправ у повсякденній і подальшій професійній діяльності.

3. Результати навчання за дисципліною

Легка атлетика

Теоретичні відомості

Студент: характеризує ознаки настання втоми під час легкоатлетичних занять, називає правила надання першої медичної допомоги при різних травмах, дотримується правил техніки безпеки під час занять легкою атлетикою;

Спеціальна фізична підготовка

Студент: виконує спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, спеціальні вправи для метань, вправи з набивними м'ячами; виконує біг 30 м, біг 100 м., серії бігу 3х30 м, 2х100 м, 2х200 м., спортивну ходьбу на 1000 м. Рівномірний біг 1500м, повільний біг 6 хв; виконує стрибки в довжину та висоту: стрибки в довжину з місця, стрибки в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги», стрибки у висоту з розбігу способом «переступання»; виконує метання малого м'яча на відстань.

Гімнастика

Теоретичні відомості

Студент:

дотримується правил техніки безпеки під час занять гімнастичними вправами;

Спеціальна фізична підготовка

виконує стройові вправи і прийоми; загальнорозвивальні вправи з предметами (скакалка, гімнастична палиця, гумові джгути, набивні м'ячі) та без предметів; перетягування каната;

вправи для формування та корекції постави; перешикування та повороти в русі; загальнорозвивальні вправи з предметами та без предметів; вправи для формування та корекції постави; вправи з подоланням особистої ваги та ваги партнера; вправи амплітудного характеру для розвитку гнучкості; вправи на координацію рухів

виконує вправи з подоланням особистої ваги; з допоміжними навантаженнями: в парах із подоланням опору та ваги партнера; вправи з гантелями, з набивними м'ячами (1–3 кг), вправи з партнером на гімнастичній лаві та стінці; перештовхування та опір партнерові; пробігання коротких (20–50 м) відрізків з максимальною швидкістю; стрибкові вправи з великою кількістю повторень та частотою виконання; вправи для розслаблення, збільшення еластичності та розтягнення м'язів; для зміцнення серцево-судинної та дихальної систем;

виконує багаторазове повторення спеціально-підвідних вправ для оволодіння технікою конкретного гімнастичного елемента; вправи для розтягування м'язів у разі постійного збільшення кількості повторень, амплітуди й швидкості виконання (3–4 серії по 10–15 повторень);

дотримується правил техніки безпеки під час занять загальною і спеціальною фізичною підготовкою;

Стрибки

виконує опорні стрибки через гімнастичного козла:

стрибок через гімнастичного козла в довжину «ноги нарізно» (висота 100 — 115–120 см);

стрибок (кінь у ширину) в упор на коліна — упор присівши — зіскок вигнувшись - о. с., стрибок боком (висота 100 — 115 см);

юнаки та дівчата — зі скакалкою (4x50; 2x100; 2x30с; 4x15с, 2 хв у повільному темпі);

Лазіння

Юнаки - в и к о н у є лазіння по канату у два чи три прийоми; без допомоги ніг;

Рівновага

Дівчата - в и к о н у є вправи на рівновагу: комбінація елементів вправ;

Акробатика

в и к о н у є комбінацію елементів вправ; стійку на кистях; стійка на голові та руках силою;

«міст» із положення лежачи і стоячи (з допомогою та страховкою);

зв'язки вивчених акробатичних елементів;

Виси та упори

в и к о н у є вправи у висах та упорах:

підтягування у висі; поєднання елементів вправ; згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги; підйом переворотом або силою, перемах правою (лівою) оберт уперед — перемах назад — опускання у вис — мах уперед — махом назад зіскок прогнувшись — о. с., підйом силою або переворотом — опускання у вис — вис зігнувшись — вис прогнувшись — вис зігнувшись — опускання у вис ззаду — вис зігнувшись — вис — зіскок — о. с.;

згинання та розгинання рук в упорі на брусах; утримування кута; зв'язки вивчених елементів на брусах;

підтягування у висі лежачи на низькій перекладині (висота 95 см); поєднання елементів вправ;

згинання та розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави

Смуга перешкод

виконує подолання гімнастичної смуги перешкод,

з а с т о с о в у є самострахування під час виконання гімнастичних вправ;

Колове тренування

Виконує комплекс вправ для колового тренування;

Волейбол

Теоретичні відомості

Студент: характеризує та аналізує волейбол як засіб фізичного виховання; характерні травми волейболіста, правила техніки безпеки.

Виконує показ основних суддівських жестів; ведення спрощеного протоколу гри; дотримується правил безпеки життєдіяльності.

Спеціальна фізична підготовка

в и к о н у є повторне пробігання відрізків 5 – 10 – 15 м із різних вихідних положень, зі зміною напрямку та швидкості руху за зоровим та голосовим сигналом.

Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, переміщення в упорі лежачи вправо, вліво, по колу;

Багаторазові кидки набивного м'яча від грудей двома руками вперед, над собою; багаторазові передачі м'яча в стіну; передача м'яча в парах, в трійках, в русі; кидки тенісного м'яча через сітку в ціль, в задану зону.

Пересування уздовж сітки приставним кроком правим та лівим боком, зупинки та обрання вихідного положення для блокування.

Виконує: верхні прямі подачі до лівої та правої частини майданчика, чергування нижніх та верхніх прямих подач. Верхню бокову подачу в межах майданчика.

Володіє технікою переміщень (приставним кроком, зупинка кроком та стрибком, поєднання переміщення і зупинки); прийом м'яча двома руками знизу після переміщення.

Виконує передачу м'яча двома руками зверху для нападаючого удару; зустрічні передачі двома руками зверху в парах.

Застосовує уміння пом'якшити прийом сильно посланого м'яча; подачу на гравця.

Володіє технікою блокування.

Здійснює чергування подач в праву та ліву частини майданчика; розташування гравців у момент прийому м'яча від суперника в побудові

“кутом вперед”;

Вміє обирати місця для другої передачі; узгоджувати свої дії згідно з характером передачі; здійснення індивідуального блокування.

Баскетбол

Теоретичні відомості

Студент:

характеризує організацію варіантів техніко-тактичних дій у процесі гри; проведення та суддівство змагань;

Спеціальна фізична підготовка

виконує прискорення на 5, 10, 15, 20м з різних стартових положень різними способами в змаганні з партнерами і з веденням м'яча; “човниковий” біг 4x10м; серійні стрибки і з діставанням високо підвішених предметів та з зістрибуванням у глибину.

Техніко-тактична підготовка

виконує чергування різних стійок, пересувань, зупинок, поворотів у нападі і захисту; ловлю і передачу м'яча одною і двома руками зверху на велику відстань; чергування різних способів ловлі, передач і ведень м'яча без зорового контролю, в умовах опору захисників;

застосовує серійні кидки з різних точок середньої і далекої відстані при активному опорі захисника, після виконання технічних прийомів нападу, фінтів і з опором захисника; відбивання м'яча; накривання кидка і організація боротьби за м'яч що відскочив від щита; добивання м'яча однією та двома руками в стрибку при відскоку його від щита; штрафний кидок і дії гравців при його виконанні; вихід та протидії виходу на вільне місце для взаємодій між гравцями; взаємодії та протидії заслонам;

4. Структура навчальної дисципліни

Назва модулів і тем	Розподіл годин між видами робіт			
	Усього	Аудиторних		Самостійна робота
		Лекцій	Практичних	
Курс II Змістовий модуль I. Легка атлетика				
1. Фактори, що впливають на здоров'я людей, техніка безпеки під час занять фізичними вправами	2	2		
2. Техніка спортивної ходьби на 1000 м. Спеціальні бігові вправи	4		4	
3. Техніка високого та низького старту, спеціальні бігові вправи	2		2	
4. Техніка бігу на короткі дистанції	4		4	
5. Техніка стрибка у довжину з місця	4		4	
6. Техніка метання м'яча в ціль	2		2	
7. Техніка стрибка у довжину з розбігу «способом зігнувши ноги»	4		4	
8. Техніка метання м'яча на відстань	2		2	
9. Техніка естафетного бігу	4		4	
10. Техніка бігу на середні та довгі дистанції	6		6	
Модульний контроль	2			
Разом	36	2	32	
Змістовий модуль II. Гімнастика				
1. Правила техніки безпеки на заняттях гімнастикою. Стройові вправи та з рівноваги, опорний стрибок	2		2	
2. Акробатичні вправи	6		6	
3. Лазіння по гімнастичному канату	6		6	
4. Вправи на колоді	2		2	
Разом	14		14	
Разом за 1 семестр з МКР 2 год.	52	2	48	
Змістовий модуль III. Спортивні ігри (волейбол, баскетбол)				
1. Історія розвитку волейболу та баскетболу на теренах України		2		
2. Передачі м'яча у волейболі	6		6	
3. Подачі м'яча у волейболі	6		6	
4. Навчальна гра у волейбол	4		4	
5. Передачі м'яча, ведення м'яча у баскетболі	6		6	
6. Кидки м'яча у кошик та оманні рухи	6		6	
7. Взаємодії гравців у нападі та захисті	4		4	
Модульний контроль	2			
Разом	36	2	32	
Змістовий модуль IV. Легка атлетика				
1. Значення занять фізичною культурою та спортом для підтримання фізичної і розумової працездатності.	2	2		
2. Біг на короткі та середні дистанції	4		4	
3. Спеціальні бігові вправи, біг на середні та довгі дистанції	12		12	
4. Техніка естафетного бігу.	4		4	
Модульний контроль	2			
Разом	24	2	20	
Разом за 2 семестр з МКР 4 год.	60	4	52	
Разом за 2 курс МКР 6 год.	112	6	100	

5. Програма навчальної дисципліни

Змістовний модуль I. Легка атлетика

Тема 1. Фактори, що впливають на здоров'я людей, техніка безпеки під час заняття фізичними вправами

Тема 2 Техніка спортивної ходьби на 1000 м. Спеціальні бігові вправи.

Тема 3 Техніка високого та низького старту, спеціальні бігові вправи.

Тема 4 Техніка бігу на короткі дистанції.

Тема 5 Техніка стрибка у довжину з місця.

Тема 6 Техніка метання м'яча в ціль.

Тема 7 Техніка стрибка у довжину з розбігу «способом зігнувши ноги».

Тема 8 Техніка метання м'яча на відстань.

Тема 9 Техніка естафетного бігу.

Тема 10 Техніка бігу на середні та довгі дистанції.

Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Техніка спортивної ходьби на 1000 м. Спеціальні бігові вправи	4
2.	Техніка високого та низького старту, спеціальні бігові вправи	2
3.	Техніка бігу на короткі дистанції	4
4.	Техніка стрибка у довжину з місця	4
5.	Техніка метання м'яча в ціль	2
6.	Техніка стрибка у довжину з розбігу «способом зігнувши ноги»	4
7.	Техніка метання м'яча на відстань	2
8.	Техніка естафетного бігу	4
9.	Техніка бігу на середні та довгі дистанції	6
	Разом	32

Змістовний модуль II. Гімнастика

Тема 1. Правила техніки безпеки на заняттях гімнастикою.

Стройові вправи та з рівноваги, опорний стрибок.

Тема 2. Акробатичні вправи.

Тема 3. Лазіння по гімнастичному канату.

Тема 4. Вправи на колоді.

Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
2	Акробатичні вправи	6
3	Лазіння по гімнастичному канату	6
4	Вправи на колоді	2
	Разом	14

Змістовий модуль III. Спортивні ігри (волейбол, баскетбол)

Тема 1 Лекція .Історія розвитку волейболу та баскетболу на теренах України

Тема 2 Передачі м'яча у волейболі.

Тема 3. Подачі м'яча у волейболі.

Тема 4. Навчальна гра у волейбол.

Тема 5. Передачі м'яча, ведення м'яча у баскетболі

Тема 6. Кидки м'яча у кошик та оманні рухи

Тема 7. Взаємодії гравців у нападі та захисті

Теми практичних занять

Назва теми	Кількість годин
1.Передачі м'яча у волейболі	6
2.Подачі м'яча у волейболі	6
3.Навчальна гра у волейбол	4
4.Передачі м'яча, ведення м'яча у баскетболі	6
5.Кидки м'яча у кошик та оманні рухи	6
6.Взаємодії гравців у нападі та захисті	4
Разом	32

Змістовий модуль IV. Легка атлетика

Тема 1 Лекція 3. Значення занять фізичною культурою та спортом для підтримання фізичної і розумової працездатності.

Тема 2. Біг на короткі та середні дистанції

Тема 3 Спеціальні бігові вправи, біг на середні та довгі дистанції

Тема 4 Техніка естафетного бігу.

Теми практичних занять

Назва теми	Кількість годин
2.Біг на короткі та середні дистанції	4
3.Спеціальні бігові вправи, біг на середні та довгі дистанції	12
4.Техніка естафетного бігу.	4
Разом	20

6. Контроль навчальних досягнень

6.1. Система оцінювання навчальних досягнень студентів

1. ЛЕГКА АТЛЕТИКА

Орієнтовні навчальні нормативи

		Рівні компетентності		
		середній	достатній	високий
Біг 30м (с)	юн.	5,7	5,3	4,7
	дівч.	6,6	5,9	5,5
Біг 100м (с)	юн.	15,9	15,3	14,5
	дівч.	18,0	17,5	16,8
Рівномірний біг 1500м (хв,с)	юн.	7,30	7,0	6,20
	дівч.	9,00	8,30	7,45
Стрибок у довжину з місця(см)	юн.	до 200	210	220
	дівч.	до 155	170	185
Стрибок у дожину з розбігу(см)	юн.	до 350	380	410
	дівч.	до 250	280	310
Стрибок у висоту з розбігу способом «переступання»(см)	юн.	до 90	105	120
	дівч.	до 75	85	100
Метання малого м'яча на дальність (м)	юн.	до 35	45	50
	дівч.	до 16	20	25

1.

2. ГІМНАСТИКА

Орієнтовні навчальні нормативи

Навчальні нормативи		Рівні компетентності		
		середній	достатній	високий
Підтягування (кількість разів)	хл. у висі	4	8	11
	дівч. у висі лежачи	6	16	20
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	хл. від підлоги	15	22	30
	дівч. від лави	7	13	15
Нахил уперед з положення сидячи (см)	хл.	3	6	10
	дівч.	11	15	18
Піднімання тулуба в сід за 60с	хл.	20	40	55
	дівч.	18	38	48
Стрибки зі скакалкою за 30с		50	65	75

3. ВОЛЕЙБОЛ

Орієнтовні навчальні нормативи

Навчальні нормативи		Рівень компетентності		
		Середній	Достатній	Високий
10 верхніх (хл.); нижніх (дів.) прямих подач на влучність в вказану зону.	Хл.	6	8	9
	Дівч.	5	6	8
6 передач на точність через сітку із зони 2,3,4 (в вказану зону)	Хл.	3	5	6
	Дівч.	2	3	5

4. БАСКЕТБОЛ

Орієнтовні навчальні нормативи

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень		
	середній	достатній	високий
10 кидків вивченим способом (2х5) із дистанції 4,5м на рівній відстані між п'ятьма точками (кількість влучень): хлопці дівчата	1	3	5
	1	3	4
10 штрафних кидків на точність (кількість влучень): хлопці дівчата	2	3	5
	1	2	4

6.4. Форми проведення семестрового контролю та критерії оцінювання.

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

6.5. Шкала відповідності оцінок.

Оцінка	Кількість балів
Відмінно	12-10
Дуже добре	9-8
Добре	7
Задовільно	6-4
Початковий рівень	3-1

7. Навчально-методична карта дисципліни «Фізична культура», II курс (лекції – 6 год., практичні заняття – 100 год. МК 6)

Тиж-день					
Модуль	1.ЛЕГКА АТЛЕТИКА	2. ГІМНАСТИКА	3.ВОЛЕЙБОЛ	4.БАСКЕТБОЛ	5.ЛЕГКА АТЛЕТИКА
ТЕМИ ЛЕКЦІЙ	Фактори, що впливають на здоров'я людей, техніка безпеки під час занять фізичними вправами		Історія розвитку волейболу та баскетболу на теренах України		Значення занять фізичною культурою і спортом для підтримання фізичної і розумової працездатності.
ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ	Техніка спортивної ходьби на 1000 м. Спеціальні бігові вправи Техніка високого та низького старту, спеціальні бігові вправи Техніка бігу на короткі дистанції Техніка стрибка у довжину з місця Техніка стрибка у довжину з розбігу «способом зігнувши ноги» Техніка метання м'яча на відстань. Техніка естафетного бігу. Техніка бігу на середні та довгі дистанції. Стройові вправи та з рівноваги, опорний стрибок. Акробатичні вправи. Вправи на колоді. Лазіння по гімнастичному канату.		Передачі м'яча у волейболі. Подачі м'яча у волейболі. Двохстороння гра у волейбол.	Передачі м'яча та ведення Кидок м'яча у кошик з близької відстані Кидок м'яча у кошик після подвійного кроку Взаємодії в нападі Взаємодії в захисті.	Техніка спортивної ходьби на 1000 м. Спеціальні бігові вправи Низький старт. Техніка бігу на короткі дистанції Стрибок у висоту з розбігу Човниковий біг Стрибки в довжину з розбігу Біг на середні дистанції Долання смуги перешкод Біг на довгі дистанції
Види поточного контролю	Тем. Контр.		Тем. Контр.	Тем. Контр.	Тем. Контр.
ПМК	4 год.				

8. Рекомендовані джерела

Базова

1. Васьков Ю.В. Система фізичного виховання 10—11 класи. Київ.: Ранок, 2009., 208с.
2. Васьков Ю. В., Пашков І.М. Фізична культура. 10 клас (хлопці). Майстер-клас. Розробки уроків. , Київ.: Ранок, 2010., 272с.
3. Дятленко С.М. Фізична культура в школі: 5-11 класи: метод. посібник./за заг. Ред.. С.М. Дятленка.- Київ.: Літера ЛТД, 2011.-368с.
4. Лікувальна фізична культура Автор: Соколовський Валентин Степанович, Романова Ніна Олександрівна, Юшковська Ольга Геннадіївна Видавництво: Одеський медуніверситет 2005, 235с.
5. Осадчая Т. Ю., Максименко И. Г. Фізическое виховання школярів у США. :Київ.: Олімпійська література, 2008., 144с.
6. Шиян Б.М., Папуша В.Г. Теорія фізичного виховання. — Тернопіль: Збруч, 2000.— 183 с.
7. Фізична культура в школі: навч. програма для 5-9х класів загально освіт. навч.закл. – Київ.: Літера ЛТД, 2013.-352с.

Інформаційні ресурси

1. <http://www.nbuu.gov.ua/>
2. www.dnpb.gov.ua
4. mon.gov.ua/