

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРИНЧЕНКА
ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ «УНІВЕРСУМ»

Циклова комісія фізичного виховання



ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з науково-методичної
та навчальної роботи

Олексій ЖИЛЬЦОВ

«_____» 2023 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

для студентів

спеціальності

012 Дошкільна освіта

освітньо-професійної програми

Дошкільна освіта

освітньо-професійного ступеня

фаховий молодший бакалавр

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОРИСА ГРИНЧЕНКА
Ідентифікаційний код 02136554
Начальник відділу
моніторингу якості освіти

Програма № 1115

Олексій ЖИЛЬЦОВ
(підпис) (прізвище, ініціали)

« _____ » 20 23 р.

Київ-2023

Розробник: Засць К.В. викладач циклової комісії фізичного виховання Фахового коледжу «Універсум» Київського університету імені Бориса Грінченка.

Викладачі:
Лобачов Г.О. викладач 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 _____ 2023р. №

Робочу програму перевірено « » _____ 2023р.

Заступник директора з навчально-методичної роботи О.Тариф Оксана ГОЛОВЧАНСЬКА

Заступник директора з навчальної роботи ок Оксана КАЛАШНИК

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

2. Мета та завдання навчальної дисципліни.

Мета – Поглибити теоретичні та практичні знання студентів із фізичної культури, покращити фізичний розвиток та рівня фізичної підготовленості, привити необхідність самостійних занять фізичною культурою та ведення 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;

У результаті вивчення дисципліни студенти повинні набути наступних компетентностей :

Знати:

- новітні технології в процесі фізичного виховання (рухові тести, пульсометр, мобільні додатки для вимірювання дистанції, тощо);
- закономірності рухової активності, розширення рухового досвіду з метою розвитку фізичних якостей і рухових здібностей відповідно віковим особливостям;
- методики, спрямовані на збереження і зміцнення здоров'я та підвищення рівня фізичної підготовленості;
- особливості підбору фізичних вправ у відповідності до повсякденної і подальшої професійної діяльності;
- особливості впливу фізичного навантаження на організм людини.

Вміти:

- знаходити та застосовувати нові вправи, що постійно вдосконалюються та використовуються як у спорті, фітнес-індустрії так і у фізичному вихованні;
- використовувати та 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;
- технічно виконувати фізичні вправи, включені в навчальну

програму.

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:

«Дошкільна освіта»,
(ОС Фаховий молодший бакалавр)

| Номер в освітній програмі | | Номер теми, що розкриває зміст компетентності |
|---|--|---|
| Загальні компетентності за освітньою програмою | | |
| ЗК-6 | Здатність ефективно вирішувати завдання щодо збереження і зміцнення здоров'я (фізичного, психічного, соціального та духовного) як власного, так і оточуючих. | 1-18 |
| Фахові компетентності | | |
| ФК-12 | Здатність до фізичного розвитку дітей раннього і дошкільного віку, корекції і зміцнення їхнього здоров'я засобами фізичних вправ і рухової активності. | 1-18 |
| Програмні результати навчання за освітньою програмою | | |
| ПРН - 8 | Вживати заходів щодо збереження фізичного і психічного здоров'я дітей та власного здоров'я. | 1-18 |
| ПРН - 9 | Проектувати педагогічні заходи із залученням фахівців суміжних галузей (психологів, соціальних педагогів, логопедів, учителів, лікарів, фізичних реабілітологів тощо) та батьків для реалізації завдань всебічного розвитку дітей. | 1,5,9. |

3. Результати навчання за дисципліною

У результаті вивчення дисципліни студент буде:

Знати :

- особливості підбору вправ та методик для побудови самостійних занять фізичною культурою;
- особливості впливу фізичного навантаження на організм людини;
- техніку виконання фізичних вправ;

Вміти:

- 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 |
| | | Лекції | Практичні | |
| Курс III | | | | |
| Змістовий модуль I. Легка атлетика | | | | |
| 1.Значення занять фізичною культурою та спортом для підтримання фізичної і розумової працездатності. | 2 | 2 | | |
| 2.Техніка метання м'яча на відстань | 16 | | 2 | 14 |
| 3.Біг на короткі та середні дистанції | 4 | | 4 | |
| 4.Спеціальні бігові вправи, біг на середні та довгі дистанції | 4 | | 4 | |
| 5.Техніка естафетного бігу. | 4 | | 4 | |
| Модульний контроль | 2 | | | |
| Разом | 32 | 2 | 14 | 14 |
| Змістовий модуль II. Загальна фізична підготовка | | | | |
| 6.Вправи для розвитку координаційних здібностей | 16 | | 2 | 14 |
| 7.Вправи для розвитку швидкісних здібностей | 4 | | 4 | |
| 8.Вправи для розвитку силових здібностей та гнучкості | 4 | | 4 | |
| 9.Вправи для розвитку витривалості | 2 | | 2 | |
| Модульний контроль | 2 | | | |
| Разом | 28 | | 12 | 14 |
| Всього за 5 семестр | 60 | 2 | 26 | 28 |
| Змістовий модуль III. Волейбол | | | | |
| 10. Формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку. | 2 | 2 | | |
| 11. Передачі м'яча у волейболі | 18 | | 4 | 14 |
| 12. Подачі м'яча у волейболі | 4 | | 4 | |
| 13. Двохстороння гра у волейбол | 4 | | 4 | |
| Модульний контроль | 2 | | | |
| Разом | 30 | 2 | 12 | 14 |
| Змістовий модуль IV. Баскетбол | | | | |
| 14. Значення фізичного виховання під час воєнного стану | 2 | 2 | | |
| 15. Кидок м'яча у кошик | 4 | | 4 | |
| 16. Техніка ведення м'яча та кидок м'яча у кошик | 16 | | 2 | 14 |
| 17. Кидок з подвійного кроку | 2 | | 2 | |
| 18. Двохстороння гра у баскетбол | 4 | | 4 | |
| Модульний контроль | 2 | | | |
| Разом | 30 | 2 | 12 | 14 |
| Всього за 6 семестр | 60 | 4 | 24 | 28 |
| Всього за 5-6 семестр з урахуванням МКР 8год | 120 | 6 | 50 | 56 |

5. Програма навчальної дисципліни

III курс 5 семестр

Лекція №1. Значення занять фізичною культурою та спортом для підтримання фізичної і розумової працездатності. (2 год.)

Рекомендовані літературні джерела:

1,4,6

Змістовий модуль 1. Легка атлетика (14 год.)

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

Змістовий модуль 2. Загальна фізична підготовка (12 год.)

| № | Назва теми практичного заняття | Кількість годин |
|---|---|-----------------|
| 1 | Вправи для розвитку координаційних здібностей | 2 |
| 2 | Вправи для розвитку швидкісних здібностей | 4 |
| 3 | Вправи для розвитку силових здібностей та гнучкості | 4 |
| 4 | Вправи для розвитку витривалості | 2 |
| | Всього | 12 |

III курс 6 семестр

Лекція 2. Формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку. (2 год.)

Рекомендовані літературні джерела:

2,5,7

Змістовий модуль 3. Волейбол (12 год.)

| № | Назва теми практичного заняття | Кількість годин |
|---|--------------------------------|-----------------|
| 1 | Передачі м'яча у волейболі. | 4 |
| 2 | Подачі м'яча у волейболі. | 4 |
| 3 | Двохстороння гра у волейбол . | 4 |
| | Всього | 12 |

Лекція 3. Значення фізичного виховання під час воєнного стану

Інтернет джерело: 1,3

Змістовий модуль 4. Баскетбол (12 год.)

| № | Назва теми практичного заняття | Кількість годин |
|---|--|-----------------|
| 1 | Кидок м'яча у кошик | 4 |
| 2 | Техніка ведення м'яча та кидок м'яча у кошик | 2 |
| 3 | Кидок з подвійного кроку | 2 |
| 4 | Двохстороння гра у баскетбол | 4 |

| | | |
|--|---------------|-----------|
| | Всього | 12 |
|--|---------------|-----------|

6. Контроль навчальних досягнень

6.1. Система оцінювання навчальних досягнень студентів

| Вид діяльності студента | Максимальна кількість балів за одиницю | 3 курс | |
|--|--|-------------------|-----------------------------|
| | | кількість одиниць | максимальна кількість балів |
| Відвідування лекцій | 1 | 3 | 3 |
| Відвідування практичних занять | 1 | 25 | 25 |
| Робота на практичному занятті | 10 | 25 | 250 |
| Виконання завдання для самостійної роботи | 5 | 4 | 20 |
| Виконання модульної контрольної роботи | 25 | 3 | 75 |
| Разом | | | 373 |
| Максимальна кількість балів за 3 курс – 373 | | | |
| Розрахунок коефіцієнта 3,73 | | | |

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 |
|-----------------|---|-----------------|-----------|
| III курс | | | |
| 1 | Техніка метання м'яча на відстань | 14 | 5 |
| 2 | Вправи для розвитку координаційних здібностей | 14 | 5 |
| 3 | Передачі м'яча у волейболі | 14 | 5 |
| 4 | Техніка ведення м'яча та кидок м'яча у кошик | 14 | 5 |
| Разом | | 42 | 20 |

6.3 Форма проведення модульного контролю та критерії оцінювання.

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

7. Навчально-методична карта дисципліни «Фізичне виховання»

ІІІ курс (VІ семестр – разом: 60год., лекції – 2 год., практичні заняття – 26 год., МК - 4 год., СР- 28год.)

| Назва модуля | Легка атлетика | | | | | Загальна фізична підготовка | | | |
|-------------------------------|--|--|--|--|--|---|--|--|--|
| ТЕМИ ЛЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ | Значення занять фізичною культурою та спортом для підтримання фізичної і розумової працездатності. | | | | | | | | |
| ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ | Техніка метання м'яча на відстань Біг на короткі та середні дистанції Спеціальні бігові вправи, біг на середні та довгі дистанції Техніка естафетного бігу. | | | | | Вправи для розвитку координаційних здібностей Вправи для розвитку швидкісних здібностей Вправи для розвитку силових здібностей та гнучкості Вправи для розвитку витривалості | | | |
| МКР | | | | | | | | | |

8. Рекомендована література

1. Вознюк Т.В., Ковальчук А.А., Ковальчук О.В. Волейбол у закладах вищої освіти: навчальний посібник. Вінниця: ТОВ «Твори», 2019.
2. 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.
3. Лемешко В.Й. Методика навчання легкоатлетичним вправам // навчально-методичний посібник. – Львів : Видавництво «ЛНУ», 2015. – 106 с.
4. Легкоатлетичні вправи: навч. посіб. / уклад.: О.В. Гацко, Т.Г. Дибба, Н.П. Гнутова. – 2-ге вид., доопрац. – К.: Київ. Університет ім.. Б. Грінченка, 2016. – 148с.
5. Круцевич Т.Ю. підруч. Для студ. ВНЗ. Теорія і методика фізичного виховання /Т.Ю.Круцевич // Київ : Олімпійська література , 2017. - у 1т-384с, 2т.-448с.
6. 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.
7. 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.

Інформаційні ресурси

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