

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

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

для студентів

спеціальності

022 Дизайн

освітньо-професійної програми

Графічний дизайн

освітньо-професійного ступеня

фаховий молодший бакалавр

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

Програма № 1201

[Signature]
(підпис) (прізвище, ініціали)

« _____ » _____ 20 23 р.

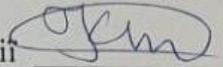
Київ-2023

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

Викладачі:
Осипенко О.В., Лобачов Г.О., викладачі циклової комісії фізичного виховання Фахового коледжу «Універсум» Київського університету імені Бориса Грінченка.

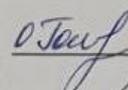
Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні циклової комісії фізичного виховання.

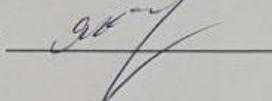
Протокол від 31.08 2022р. № 1

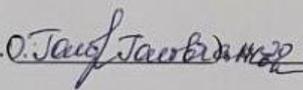
Голова циклової комісії  Надія КОЛОСКОВА

Робочу програму перевірено « » _____ 2022р.

Заступник директора з навчально-методичної роботи

 Оксана ГОЛОВЧАНСЬКА

Заступник директора з навчальної роботи  Яніна КАРЛІНСЬКА

- Пролонговано:
- На 2023 /2024 н.р.  «серпень» 2023р., 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	6/180		
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 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:

«Графічний дизайн»
(ОС Фаховий молодший бакалавр)

Номер в освітній програмі	Зміст компетентності	Номер теми, що розкриває зміст компетентності
Загальні компетентності за освітньою програмою		
ЗК-8	Здатність до провадження безпечної діяльності; готовність ефективно вирішувати завдання щодо збереження і зміцнення здоров'я.	1-35
Програмні результати навчання за освітньою програмою		
ПРН - 8	Демонструвати розуміння основних засад охорони праці й безпеки життєдіяльності та їх застосування, необхідності та дотримання норм здорового способу життя	1, 20, 31

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. Фактори, що впливають на здоров'я людей, техніка безпеки під час занять фізичними вправами	2	2		
2. Техніка високого та низького старту, біг на короткі дистанції	4		4	
3. Техніка метання м'яча на відстань	2		2	
4. Техніка стрибка у висоту з розбігу	4		4	
5. Техніка стрибка у довжину з розбігу	8		2	6
6. Техніка естафетного бігу	8		2	6
Модульний контроль	2			
Разом	28	2	14	12
Змістовий модуль II. Гімнастика				
7. Стройові вправи та вправи з рівноваги, опорний стрибок	4		4	
8. Вправи на низькій перекладині	8		2	6
9. Акробатичні вправи	8		2	6
10. Лазіння по гімнастичному канату	6		2	4
11. Вправи на гімнастичній лаві та гімнастичній стінці	2		2	
Модульний контроль	2			
Разом	32	2	12	16
Змістовий модуль III. Волейбол				
12. Передачі м'яча у волейболі	4		2	2
13. Подачі м'яча у волейболі	2		2	
14. Двохстороння гра у волейбол	6		2	4
Разом	12		6	6
Змістовий модуль IV. Баскетбол				
15. Передачі м'яча. Ведення м'яча	2		2	
16. Кидок м'яча у кошик	2		2	
17. Техніка ведення м'яча та кидок м'яча у кошик	4		2	2
18. Кидок з подвійного кроку	4		2	2
19. Двохстороння гра у баскетбол	6		2	4
Модульний контроль	2			
Разом	20		10	8
Змістовий модуль V. Легка атлетика				
20. Формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку.	2	2		
21. Стрибок у висоту з розбігу	5		1	4
22. Стрибок у довжину	1		1	
23. Стрибок у довжину з розбігу	8		2	6
24. Біг на короткі дистанції	2		2	
25. Техніка метання малого м'яча на дальність	2		2	
26. Техніка бігу на середні дистанції	6		2	4
Модульний контроль	2			
Разом	28	2	10	14
Всього за 3-й курс	120	4	52	56

Курс IV				
Змістовий модуль VI. Легка атлетика				
27. Техніка метання м'яча на відстань	4		4	
28. Біг на короткі та середні дистанції	4		4	
29. Спеціальні бігові вправи, біг на середні та довгі дистанції	4		4	
30. Техніка естафетного бігу.	2		2	
Модульний контроль	2			
Разом	16		14	
Змістовий модуль VII. Загальна фізична підготовка				
31. Значення занять фізичною культурою та спортом для підтримання фізичної і розумової працездатності.	2	4		
32. Вправи для розвитку координаційних здібностей	11		2	7
33. Вправи для розвитку швидкісних здібностей	11		2	7
34. Вправи для розвитку силових здібностей та гнучкості	11		4	7
35. Вправи для розвитку витривалості	9		2	7
Модульний контроль	2			
Разом	44	4	10	28
Всього за 4-й курс	60	4	24	28
Разом за 3-й та 4-й курс	180		82	84

* з урахуванням МКР 12 год.

5. Програма навчальної дисципліни

III курс

Змістовий модуль 1. Легка атлетика (12 год.)

Лекція №1. Фактори, що впливають на здоров'я людей, техніка безпеки під час занять фізичними вправами (2 год.).

Рекомендовані літературні джерела:

1. Волков Володимир. Основи теорії та методики фізичного виховання студентської молоді: Навчальний посібник. – К.: «Освіта України», 2008. – 256 с. Легка атлетика: теорія, навчання, тренування. – За ред. Конестяпіна В.Г., Дацківа П.П., Чорненької Г.В./ Львів: СПОЛОМ, 2006. – 180 с.
2. 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.

№	Назва теми практичного заняття	Кількість годин
1	Техніка високого та низького старту, біг на короткі дистанції.	2
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	Двохстороння гра у баскетбол	2
Всього		10

Змістовий модуль 5. Легка атлетика (10 год.)

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

Рекомендовані літературні джерела:

1. Легка атлетика: теорія, навчання, тренування. – За ред. Конестяпіна В.Г., Дацківа П.П., Чорненької Г.В./ Львів: СПОЛОМ, 2006. – 180 с.
2. Лемешко В.Й. Методика навчання легкоатлетичним вправам // навчально-методичний посібник. – Львів : Видавництво «ЛНУ», 2011. – 106 с. УДК 796.42(076.5).

№	Назва теми практичного заняття	Кількість годин
1	Стрибок у висоту з розбігу	1
2	Стрибок у довжину	1
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	10

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 (10 год.)

Лекція №3. Значення занять фізичною культурою та спортом для підтримання фізичної і розумової працездатності. (4 год.)

Рекомендовані літературні джерела:

1. Гімнастична термінологія: навч. посіб./Ю.М. Саямін, 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.Круцевичч // 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.

№	Назва теми практичного заняття	Кількість годин
1	Вправи для розвитку координаційних здібностей	2
2	Вправи для розвитку швидкісних здібностей	2
3	Вправи для розвитку силових здібностей та гнучкості	4
4	Вправи для розвитку витривалості	2
	Всього	10

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 лекцій	1	2	2	2	2
Відвідування практичних занять	1	26	26	12	12
Робота на практичному занятті	10	13	130	6	60
Виконання завдання для самостійної роботи	5	13	65	4	20
Виконання модульної контрольної роботи	25	4	100	2	50
Разом		-	323		144
Максимальна кількість балів за 3 та 4 курс - 467					
Розрахунок коефіцієнта: 4.67					

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	Стрибок у висоту з розбігу	4	5
2	Стрибок 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. Форми проведення семестрового контролю та критерії оцінювання

Форма контролю — залік.

Умови допуску — 60 і більше балів.

6.5. Шкала відповідності оцінок

Оцінка	Кількість балів
Відмінно (A)	90-100
Дуже добре (B)	82-89
Добре (C)	75-81
Задовільно (D)	69-74
Достатньо (E)	60-68
Незадовільно з можливістю повторного складання (Fx)	35-59
Незадовільно (F)	0-34

7. Навчально-методична карта дисципліни «Фізичне виховання»

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

ІМК	ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ	ТЕМИ ЛЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ	Заняття
		Фактори, що впливають на здоров'я людей, техніка безпеки під час занять фізичними вправами	1
	Техніка високого та низького старту на короткі дистанції		2
	Техніка високого та низького старту, біг на короткі дистанції		3
	Техніка метання м'яча на відстань		4
	Техніка стрибка у висоту з розбігу		5
Тем. Контр.	Техніка стрибка у висоту з розбігу		6
	Техніка стрибка у довжину з розбігу		7
	Техніка естафетного бігу		8
	Стройові вправи та вправи з рівноваги, опорний стрибок		9
	Стройові вправи та вправи з рівноваги, опорний стрибок		10
	Вправи на низькій перекладині		11
	Акробатичні вправи		12
	Лазіння по гімнастичному канату		13
Тем. Кон	Вправи на гімнастичній лаві та гімнастичній стіnce		14

8. Навчально-методична карта дисципліни «Фізичне виховання»

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

ПМК	ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ	ТЕМИ ЛЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ	Заняття
	Передачі м'яча у волейболі		1
	Подачі м'яча у волейболі		2
	Двохстороння гра у волейбол		3
	Передачі м'яча. Ведення м'яча		4
	Кидок м'яча у кошик		5
	Техніка ведення м'яча та кидок м'яча у кошик		6
Тем. Контр.	Кидок з подвійного кроку		7
	Двохстороння гра у баскетбол		8
		Формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення	9
	Срибок у висоту з розбігу. 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

9. Навчально-методична карта дисципліни «Фізичне виховання»

IV курс (VII семестр – разом: 60 год., лекції – 4 год., практичні заняття – 24 год., МК - 4 год., СР- 28год.)

ПМК	ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ	ТЕМИ ЛЕКЦІЙНИХ 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 довгі дистанції		5
	Спеціальні бігові вправи, біг на середні довгі дистанції		6
Тем. Контр.	Техніка естафетного бігу		7
			8
		Значення занять фізичною культурою та спортом підтримання фізичної і розумової працездатності	8
			9
		Значення занять фізичною культурою та спортом підтримання фізичної і розумової працездатності	9
	Вправи для розвитку координаційних 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

10. 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. Лемешко В.Й. Методика навчання легкоатлетичним вправам // навчально-методичний посібник. – Львів : Видавництво «ЛНУ», 2011. – 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. Тюмменьева//Олімпійський спорт та спорт для всіх.-2007.-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, 2006. – 227 с.
12. Товт В.А., Маріюнда 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.-2011.№1.-С.-126-129.
15. 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