

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

013 Початкова освіта

освітньо-професійної програми

Початкова освіта

освітньо-професійного ступеня

фаховий молодший бакалавр

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

Програма № 1056

Жильцов
(підпис) (прізвище, ініціали)

« » _____ 2023 р.

Київ-2023

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

Викладачі:

Засць К.В. 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 аванс 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	1,5/45	1,5/45
Курс	3	3
Семестр	5	6
Кількість змістових модулів за розподілом	2	2
Обсяг кредитів	1,5	1,5
Обсяг годин, в тому числі	45	45
Аудиторні	22	20
Модульний контроль	2	4
Самостійна робота	21	21

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:

«Початкова освіта»,
(ОС Фаховий молодший бакалавр)

Номер в освітній програмі	Зміст компетентності	Номер теми, що розкриває зміст компетентності
Загальні компетентності за освітньою програмою		
ЗК-11.	Здатність ефективно вирішувати завдання щодо збереження й зміцнення здоров'я (фізичного, психічного, соціального та духовного) як власного, такі навколишніх.	1-9
Програмні результати навчання за освітньою програмою		
ПРН - 15	Застосовувати сучасні принципи здорового способу життя та здоров'язберігаючі технології в освітньому процесі.	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	14		2	12
3.Біг на короткі та середні дистанції	4		4	
4.Спеціальні бігові вправи, біг на середні та довгі дистанції	2		2	
5.Техніка естафетного бігу.	2		2	
Модульний контроль	2			
Разом	26	2	10	12
Змістовий модуль II. Загальна фізична підготовка				
6.Вправи для розвитку координаційних здібностей	11		2	9
7.Вправи для розвитку швидкісних здібностей	2		2	
8.Вправи для розвитку силових здібностей та гнучкості	4		4	
9.Вправи для розвитку витривалості	2		2	
Разом	19		10	9
Всього за 5 семестр	45	2	20	21
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	12		4	8
12. Подачі м'яча у волейболі	2		2	
13. Двохстороння гра у волейбол	2		2	
Модульний контроль	2			
Разом	20	2	8	8
Змістовий модуль IV. Баскетбол				
14. Передачі м'яча. Ведення м'яча	2		2	
15. Кидок м'яча у кошик	2		2	
16. Техніка ведення м'яча та кидок м'яча у кошик	15		2	13
17. Кидок з подвійного кроку	2		2	
18. Двохстороння гра у баскетбол	2		2	
Модульний контроль	2			
Разом	25		10	13
Всього за 6 семестр	45	2	18	21

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 (10 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	2
4	Техніка естафетного бігу.	2
	Всього	10

Змістовий модуль 2. Загальна фізична підготовка (10 год.)

№	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

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 (8 год.)

№	Назва теми практичного заняття	Кількість годин
1	Передачі м'яча у волейболі.	4
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

6. Контроль навчальних досягнень

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів за одиницю	3 курс	
		кількість одиниць	максимальна кількість балів
Відвідування лекцій	1	2	2
Відвідування практичних занять	1	19	19
Робота на практичному занятті	10	10	100
Виконання завдання для самостійної роботи	5	4	20
Виконання модульної контрольної роботи	25	3	75
Разом			216
Максимальна кількість балів за 3 курс – 216			

6.1. Система оцінювання навчальних досягнень студентів

6.2. Завдання для самостійної роботи та критерії її оцінювання.

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	Бали
Змістовий модуль II. Загальна фізична підготовка			
1	Техніка метання м'яча на відстань	12	5
2	Вправи для розвитку координаційних здібностей	9	5
3	Передачі м'яча у волейболі	8	5
4	Техніка ведення м'яча та кидок м'яча у кошик	13	5
Разом		42	20

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

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

Критерії оцінювання практичних занять

Знання, виконання завдань у повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)	10
Знання, виконання завдань в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок (вище середнього рівень)	9-8
Знання, виконання в неповному обсязі завдань зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (середній рівень)	7-6
Знання, виконання в неповному обсязі завдань з незначною кількістю (1-2) суттєвих помилок (нижче середнього рівень)	5-4
Знання, виконання в неповному обсязі завдань, але є достатніми і задовільняють мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)	3-2
Знання, виконання недостатні і не задовільняють мінімальні вимоги результатів навчання (низький рівень)	1
Невиконання завдань заняття (знання, вміння відсутні)	0

6.4.Шкала відповідності оцінок.

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

7. Навчально-методична карта дисципліни «Фізичне виховання»

III курс (VI семестр – разом: 45 год., лекції – 2 год., практичні заняття – 20 год., МК - 2 год., СР- 21год.) Всього 96 балів

ПМК	ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ	ТЕМИ ЛЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ	Самостійна робота	Робота на практичному	Відвідування лекцій, практичних	Заняття
		Значення занять фізичною культурою та спортом для підтримання фізичної і розумової працездатності.			1	1
	Техніка метання м'яча на відстань		5		1	2
	Біг на короткі та середні дистанції			10	1	3
	Біг на короткі та середні дистанції			10	1	4
	Спеціальні бігові вправи, біг на середні та довгі дистанції			10	1	5
Тем. Конт р. 25	Техніка естафетного бігу.				1	6
	Вправи для розвитку координаційних здібностей		5		1	7
	Вправи для розвитку швидкісних здібностей			10	1	8
	Вправи для розвитку силових здібностей та гнучкості				1	9
	Вправи для розвитку силових здібностей та гнучкості			10	1	10
	Вправи для розвитку витривалості				1	11

III курс (VII семестр – разом: 45 год., лекції – 2 год., практичні заняття – 18 год., МК - 4 год., СР- 21год.) Всього 120 балів

ІМК	ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ	ТЕМИ ЛЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ	Самостійна робота	Робота на практичному	Відвідування лекцій, практичних	Заняття
		Формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку.			1	1
	Передачі м'яча у волейболі				1	2
	Передачі м'яча у волейболі		5	10	1	3
	Подачі м'яча у волейболі			10	1	4
Тем. Конт р. 25	Двохстороння гра у волейбол				1	5
	Передачі м'яча. Ведення м'яча			10	1	6
	Кидок м'яча у кошик				1	7
	Техніка ведення м'яча та кидок м'яча у кошик		5	10	1	8
	Кидок з подвійного кроку			10	1	9
Тем. Конт р. 25	Двохстороння гра у баскетбол				1	10

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», 2011. – 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, 2013. – 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