

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

081 Право

освітньо-професійної програми

Право

освітньо-професійного ступеня

фаховий молодший бакалавр

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

Програма № 1395

С. Жильцов
(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:

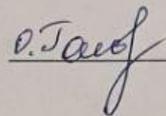
Горбатюк Т.Д., викладачі циклової комісії фізичного виховання Фахового коледжу «Універсум» Київського університету імені Бориса Грінченка.

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

Протокол від _____ 2023р. №

Робочу програму перевірено « » _____ 2023р.

Заступник директора з навчально-методичної роботи

 Оксана ГОЛОВЧАНСЬКА

Заступник директора з навчальної роботи OK 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	6/180	
Курс	3	
Семестр	5	6
Кількість змістових модулів за розподілом	4	2
Обсяг кредитів	3	3
Обсяг годин, в тому числі	90	90
Аудиторні	42	42
Модульний контроль	6	6
Самостійна робота	42	42
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:

«Право»
(ОС Фаховий молодший бакалавр)

Номер в освітній програмі	Зміст компетентності	Номер теми, що розкриває зміст компетентності
Загальні компетентності за освітньою програмою		
ЗК-1	Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.	1-31
ЗК-8	Здатність працювати в команді.	1-31
Програмні результати навчання за освітньою програмою		
ПРН - 4	Аналізувати конкретні соціальні явища та процеси в категоріях соціології, враховуючи актуальні проблеми соціальної стратифікації та соціальної мобільності.	1, 20, 26,31

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
		Практичні	
Курс III			
Змістовий модуль I. Легка атлетика			
1. Техніка високого та низького старту, біг на короткі дистанції	4	4	
2. Техніка метання м'яча на відстань	2	2	
3. Техніка стрибка у висоту з розбігу	4	4	
4. Техніка стрибка у довжину з розбігу	8	2	6
5. Техніка естафетного бігу	8	2	6
Модульний контроль	2		
Разом	28	14	12
Змістовий модуль II. Гімнастика			
6. Стройові вправи та вправи з рівноваги, опорні стрибки	4	4	
7. Вправи на низькій перекладині	8	2	6
8. Акробатичні вправи	8	2	6
9. Лазіння по гімнастичному канату	6	2	4
10. Вправи на гімнастичній лаві та гімнастичній стінці	4	4	
Модульний контроль	2		
Разом	32	14	16
Змістовий модуль III. Волейбол			
11. Передачі м'яча у волейболі	4	2	2
12. Подачі м'яча у волейболі	2	2	
13. Двохстороння гра у волейбол	6	2	4
Разом	12	6	6
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. Кидок з подвійного кроку	6	2	4
17. Двохстороння гра у баскетбол	6	2	4
Модульний контроль	2		
Разом	18	8	8
Разом за 5-й семестр	90	42	42
Змістовий модуль V. Легка атлетика			
18. Стрибок у висоту з розбігу	6	2	4
19. Стрибок у довжину	2	2	
20. Стрибок у довжину з розбігу	8	2	6
21. Біг на короткі дистанції	2	2	
22. Техніка метання малого м'яча на дальність	2	2	
23. Техніка бігу на середні дистанції	6	2	4
Модульний контроль	2		
24. Техніка метання м'яча на відстань	4	4	
25. Біг на короткі та середні дистанції	4	4	
26. Спеціальні бігові вправи, біг на середні та довгі дистанції	4	4	

27. Техніка естафетного бігу.	4	4	
Модульний контроль	2		
Разом	46	28	14
Змістовий модуль VI. Загальна фізична підготовка			
28.Вправи для розвитку координаційних здібностей	11	4	7
29.Вправи для розвитку швидкісних здібностей	11	4	7
30.Вправи для розвитку силових здібностей та гнучкості	11	4	7
31.Вправи для розвитку витривалості	9	2	7
Модульний контроль	2		
Разом	44	14	28
Разом за 6-й семестр	90	42	42
Разом за 3-й курс	180	84	84

* з урахуванням МКР 12 год.

5. Програма навчальної дисципліни

III курс
Змістовий модуль 1. Легка атлетика (14 год.)

№	Назва теми практичного заняття	Кількість годин
1	Техніка високого та низького старту, біг на короткі дистанції.	4
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		14

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. Кидок з подвійного кроку.	2
4	Кидок з подвійного кроку	2
5	Двостороння гра у баскетбол	2
Всього		10

Змістовий модуль 5. Легка атлетика (28 год.)

№	Назва теми практичного заняття	Кількість годин
1	Стрибок у висоту з розбігу	2
2	Стрибок у довжину	2
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
7	Техніка метання м'яча на відстань	4
8	Біг на короткі та середні дистанції	4
9	Спеціальні бігові вправи, біг на середні та довгі дистанції	4
10	Техніка естафетного бігу.	4
Всього		28

Змістовий модуль 6. Загальна фізична підготовка (14 год.)

№	Назва теми практичного заняття	Кількість годин
----------	---------------------------------------	------------------------

1	Вправи для розвитку координаційних здібностей	4
2	Вправи для розвитку швидкісних здібностей	4
3	Вправи для розвитку силових здібностей та гнучкості	4
4	Вправи для розвитку витривалості	2
	Всього	14

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 практичних занять	1	42	42
Робота на практичному занятті	10	21	210
Виконання завдання для самостійної роботи	5	13	65
Виконання модульної контрольної роботи	25	6	150
Разом		-	467
Максимальна кількість балів за 3 - 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).

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

№ 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	Срибок у висоту з розбігу	4	5
2	Срибок у довжину з розбігу	6	5
3	Техніка бігу на середні дистанції	4	5
	Разом	56	65

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.

Оцінка	Кіл-ть балів
Відмінно <i>Знання, виконання в 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 з незначною кількістю (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)</i>	18 – 20
Задовільно <i>Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівень)</i>	13 – 17

Достатньо <i>Знання, виконання в неповному обсязі, але є достатніми і задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)</i>	10 -13
Незадовільно <i>Знання, виконання недостатні і не задовольняють 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

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

Форма контролю – залік.

7. Навчально-методична карта дисципліни «Фізичне виховання»

III курс (V семестр – разом: 90 год., практичні заняття – 42 год., МК - 6 год., СР- 42 год.,)

ПМК	ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ
	Техніка високого та низького старту, біг на короткі дистанції
	Техніка метання м'яча на відстань
	Техніка стрибка у висоту з розбігу
	Техніка стрибка у довжину з розбігу
Тем. Контр.	Техніка естафетного бігу
	Стройові вправи та вправи з рівноваги, опорний стрибок
	Вправи на низькій перекладині
	Акробатичні вправи
	Лазіння по гімнастичному канату
	Вправи на гімнастичній лаві та гімнастичній стінці
	Передачі м'яча у волейболі
	Подачі м'яча у волейболі
Тем. Контр.	Двохстороння гра у волейбол
	Передачі м'яча. Ведення м'яча
	Кидок м'яча у кошик
	Техніка ведення м'яча та кидок м'яча у кошик. Кидок з подвійного кроку.
	Кидок з подвійного кроку
Тем. Контр.	Двохстороння гра у баскетбол

7. Навчально-методична карта дисципліни «Фізичне виховання»

ІІІ курс (VI семестр – разом: 90 год., практичні заняття – 42 год., МК - 6 год., СР- 42год.)

ПМК	ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ
	Срибок у висоту з розбігу
	Стрибок у довжину
	Стрибок у довжину з розбігу
	Біг на короткі дистанції
	Техніка метання малого м'яча на дальність
Тем. Контр.	Техніка бігу на середні дистанції
	Техніка метання м'яча на відстань
	Біг на короткі та середні дистанції
	Спеціальні бігові вправи, біг на середні та довгі дистанції
Тем. Контр.	Техніка естафетного бігу
	Вправи для розвитку координаційних здібностей
	Вправи для розвитку швидкісних здібностей
	Вправи для розвитку силових здібностей та гнучкості
Тем. Контр.	Вправи для розвитку витривалості

8. Рекомендована література

Базова

1. Васьков Ю.В. Система фізичного виховання 10—11 класи. Київ.: Ранок, 2019., 208с.
2. Васьков Ю. В., Пашков І.М. Фізична культура. 10 клас (хлопці). Майстер-клас. Розробки уроків. , Київ.: Ранок, 2018., 272с.
3. Дятленко С.М. Фізична культура в школі: 5-11 класи: метод. посібник./за заг. Ред.. С.М. Дятленка.- Київ.: Літера ЛТД, 2016.-368с.
4. Лікувальна фізична культура Автор: Соколовський Валентин Степанович, Романова Ніна Олександрівна, Юшковська Ольга Геннадіївна Видавництво: Одеський медуніверситет 2015, 235с.
5. Осадчая Т. Ю., Максименко І. Г. Фізичне виховання школярів у США. :Київ.: :Олімпійська література, 2008., 144с.
6. Шиян Б.М., Папуша В.Г. Теорія фізичного виховання. — Тернопіль: Збруч, 2010.— 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.nbuv.gov.ua/>
2. www.dnpb.gov.ua
3. mon.gov.ua/