

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

спеціальностей:

- 013 Початкова освіта
- 014.12 Середня освіта (Образотворче мистецтво)
- 014.13 Середня освіта (Музичне мистецтво)
- 022 Дизайн (Графічний дизайн)

освітньо-професійного ступеня фаховий молодший бакалавр

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

Програма № 1399

(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.

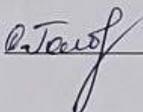
Викладачі:

Осипенко О.В., Лобачов Г.О. 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  Оксана ГОЛОВЧАНСЬКА

Заступник директора з навчальної роботи  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
Курс	4
Семестр	7
Кількість змістових модулів за розподілом	2
Обсяг кредитів	2
Обсяг годин, в тому числі	60
Аудиторні	28
Модульний контроль	4
Самостійна робота	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:

«Музичне мистецтво»
(ОС Фаховий молодший бакалавр)

Номер в освітній програмі	Зміст компетентності	Номер теми, що розкриває зміст компетентності
Загальні компетентності за освітньою програмою		
ЗК-6	Спроможність співпрацювати у колективі; здатність до особистісно-професійного лідерства та досягнення успіху.	1-9
ЗК-8	Здатність до провадження безпечної діяльності; готовність ефективно вирішувати завдання щодо збереження і зміцнення здоров'я.	1-9
Програмні результати навчання за освітньою програмою		
ПРН - 7	Застосовувати, адаптувати і проектувати сучасні розвивальні та здоров'язбережувальні технології в різних умовах суспільного і сімейного виховання.	1,5,9
ПРН - 8	Демонструвати розуміння основних засад охорони праці й безпеки життєдіяльності та їх застосування, необхідності та дотримання норм здорового способу життя.	2,4,6

«Образотворче мистецтво»
(ОС Фаховий молодший бакалавр)

Номер в освітній програмі	Зміст компетентності	Номер теми, що розкриває зміст компетентності
Загальні компетентності за освітньою програмою		
ЗК-2	Спроможність професійного спілкування в усній і письмовій формах державною мовою	1-9
ЗК-5	Спроможність ефективно вирішувати завдання щодо збереження і зміцнення здоров'я (фізичного, психічного, соціального та духовного) як власного, так і оточуючих	1-9
ЗК-7	Спроможність виявляти, ставити та вирішувати проблеми у процесі професійної діяльності; працювати в команді	1-9
ЗК-8	Здатність діяти на основі принципів і норм етики, правил культури поведінки на основі загальнолюдських та національних цінностей, норм суспільної моралі; дотримуватися принципів професійної етики	1-9
Фахові компетентності спеціальності (ФК)		
ФК-6	Формулювання цілей особистісного і професійного розвитку та умови їх досягнення, враховуючи тенденції розвитку галузі професійної діяльності, етапів професійного зростання та індивідуально-особистісних особливостей	1-9
Програмні результати навчання за освітньою програмою		
ПРН - 9	Володіння методами міжособистісних комунікацій, дотримуючись норм толерантності	1,5,9
ПРН - 10	Сформованість активної громадянської позиції. Здатність усвідомлювати власну причетність до традицій і цінностей національної культури	2,3,6,7

«Графічний дизайн»
(ОС Фаховий молодший бакалавр)

Номер в освітній програмі	Зміст компетентності	Номер теми, що розкриває зміст компетентності
Загальні компетентності за освітньою програмою		
ЗК-5	Спроможність ефективно вирішувати завдання щодо збереження і зміцнення здоров'я (фізичного, психічного, соціального та духовного) як власного, так і оточуючих	1-9
ЗК-7	Спроможність виявляти, ставити та вирішувати проблеми у процесі професійної діяльності; працювати в команді	1-9
ЗК-8	Здатність діяти на основі принципів і норм етики, правил культури поведінки на основі загальнолюдських та національних цінностей, норм суспільної моралі; дотримуватися принципів професійної етики	1-9
Програмні результати навчання за освітньою програмою		
ПРН - 11	Готовність презентувати результати роботи у професійному середовищі, розуміння етапів досягнення успіху в професійній кар'єрі.	1,5,9

«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 IV				
Змістовий модуль I. Легка атлетика				
1.Техніка метання м'яча на відстань	4		4	
2.Біг на короткі та середні дистанції	4		4	
3.Спеціальні бігові вправи, біг на середні та довгі дистанції	4		4	
4.Техніка естафетного бігу.	2		2	
Модульний контроль	2			
Разом	16		14	
Змістовий модуль II. Загальна фізична підготовка				
5.Значення занять фізичною культурою та спортом для підтримання фізичної і розумової працездатності в умовах воєнного стану.	2	2		
6.Вправи для розвитку координаційних здібностей	11		4	7
7.Вправи для розвитку швидкісних здібностей	9		2	7
8.Вправи для розвитку силових здібностей та гнучкості	11		4	7
9.Вправи для розвитку витривалості	9		2	7
Модульний контроль	2			
Разом	44		12	
Всього за 4-й курс	60	2	26	28

* з урахуванням МКР 4 год.

5. Програма навчальної дисципліни

IV курс

Змістовий модуль 1. 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 2. Загальна фізична підготовка (12 год.)

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

Рекомендовані літературні джерела: 2,4,5,7.

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

6. Контроль навчальних досягнень

6.1. Система оцінювання навчальних досягнень студентів

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів за одиницю	4 курс	
		кількість одиниць	максимальна кількість балів
Відвідування лекцій	1	1	1
Відвідування практичних занять	1	13	13
Робота на практичному занятті	10	6	60
Виконання завдання для самостійної роботи	5	4	20
Виконання модульної контрольної роботи	25	2	50
Разом			144
Максимальна кількість балів за 4 курс – 144			

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
IV курс			
Змістовий модуль II. 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. Форми проведення семестрового контролю та критерії оцінювання

Форма контролю — залік.

Умови допуску — 60 і більше балів.

Критерії оцінювання практичних занять

Знання, виконання у повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)	10
Знання, виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок (вище середнього рівень)	9-8
Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (середній рівень)	7-6
Знання, виконання в неповному обсязі з незначною кількістю (1-2) суттєвих помилок (нижче середнього рівень)	5-4
Знання, виконання в неповному обсязі, 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

6.5. 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»

IV курс (VII семестр – разом: 60 год., лекції – 2 год., практичні заняття – 26 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
		Значення занять фізичною культурою та спортом підтримання фізичної і розумової працездатності умовах воєнного стану.	8
	Вправи для розвитку координаційних здібностей		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

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.dnpb.gov.ua
3. mon.gov.ua