

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

СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНЕ УДОСКОНАЛЕННЯ

для студентів

спеціальності

014 Середня освіта

освітньо-професійної програми

Фізична культура

освітньо-професійного ступеня

фаховий молодший бакалавр

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

Програма № 1114

[Signature]
(підпис) (прізвище, ініціали)

« » 20 23 р.

Київ-2023

Розробник: Черненко Г.І., викладач циклової комісії фізичного виховання Фахового коледжу «Універсум»

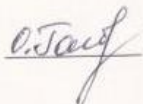
Викладач:

Черненко Г.І., викладач циклової комісії фізичного виховання Фахового коледжу «Універсум»

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні циклової комісії фізичного виховання

Протокол від « » _____ 2023 р. № ____

Робочу програму перевірено
« » _____ 2023 р.

Заступник директор з навчально-методичної роботи  Оксана ГОЛОВЧАНСЬКА

Заступник директор з навчальної роботи  Оксана КАЛАШНИК

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	обов'язкова
Мова викладання, навчання та оцінювання	українська
Загальний обсяг кредитів / годин	3 / 90
Курс	2
Семестр	3-4
Кількість змістових модулів з розподілом:	3
Обсяг кредитів	3
Обсяг годин, в тому числі:	90
Аудиторні	42
Модульний контроль	6
Самостійна робота	42
Форма семестрового контролю	-

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета дисципліни – формування фахових компетентностей майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту, підвищення спортивної майстерності з різних спеціалізацій, а також формування базових професійних знань, вмінь і практичних навичок, що забезпечують підготовку фахівця з фізичної культури.

Завданнями дисципліни є:

- здатність використовувати знання про загальні теоретичні положення, сутність, закономірності процесу організації та проведення різних форм занять;
- здатність застосовувати знання та вміння щодо особливостей організації занять з різних видів спорту у різних груп населення та стану здоров'я;
- здатність до виконання вимог освітньо-кваліфікаційних характеристик та освітніх програм;
- здатність проводити заняття з різних видів спорту;
- здатність проводити змагання з різних видів спорту.

Дисципліна «Спортивно-педагогічне вдосконалення», як обов'язкова компонента, забезпечує оволодіння студентами загальними, фаховими та предметними компетентностями і досягнення ними програмних результатів навчання за відповідною освітньо-професійною програмою:

014.Середня освіта (Фізична культура)» (ОПП фаховий молодший бакалавр)

Номер в освітній програмі	Зміст компетентності	№ теми, що розкриває зміст компетентності
Загальні компетентності за освітньою програмою		
ЗК-6	Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях	1-12
ЗК-8	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях	1-12
Спеціальні компетентності за освітньою програмою		
СК-1	Здатність враховувати в освітньому процесі вікові особливості учнів	1,4,6,8
СК-4	Здатність до добору й застосування доцільних форм, методів, технологій та засобів навчання	4,6,8,10,12
СК-8	Здатність до забезпечення сприятливих умов в освітньому середовищі для кожного учня відповідно до його індивідуальних потреб, можливостей, здібностей та інтересів	1-4
СК-10	Здатність до організації процесу навчання, виховання та розвитку здобувачів освіти	2-6
СК-11	Здатність до використання освітніх інновацій у професійній діяльності	1-12
СК-12	Здатність до моніторингу педагогічної діяльності та визначення власних професійних потреб	1-12
СК-13	Здатність розвивати мовно-комунікативну компетентність учнів	1-12
СК-15	Здатність до попередження булінгу та протидії різним проявам насильства	1-12
СК-16	Здатність проводити практичні заняття з видів спорту в закладах загальної середньої освіти у відповідності до вимог навчальної програми з фізичної культури	2,6,8,9,11
СК-17	Здатність застосовувати адаптивне фізичне виховання для осіб, що їх потребують	1-12
СК-18	Здатність дбайливо ставитися до здоров'я учнів власного здоров'я в процесі освітньої діяльності	1-12

Програмні результати навчання за освітньою програмою

РН 3 Аналізувати можливості професійного розвитку з урахуванням умов педагогічної діяльності та індивідуальних запитів і потреб.

РН 4 Враховувати вікові особливості учнів в освітньому процесі для забезпечення його ефективності.

РН 5 Забезпечувати досягнення результатів навчання, визначених Державними

стандартами освіти та типовими освітніми програмами.

РН 8 Сприяти формуванню мотивації учнів до навчання.

РН 11 Застосовувати інновації у професійній діяльності.

РН 12 Оцінювати власну педагогічну діяльність відповідно до визначених критеріїв.

РН 16 Демонструвати вміння проводити практичні заняття з видів спорту в закладах загальної середньої освіти у відповідності до вимог навчальної програми з фізичної культури.

РН 18 Формувати здатність дбайливо ставитися до здоров'я учнів та власного здоров'я в процесі освітньої діяльності.

3. Результати навчання за дисципліною

У результаті вивчення дисципліни студенти будуть:

- вільно застосовувати знання щодо загальних теоретичних, організаційних і методичних закономірностей процесу організації та проведення різних форм занять;
- застосовувати знання та вміння щодо особливостей організації занять з різних видів спорту у різних груп населення та стану здоров'я;
- виконувати вимоги освітньо-кваліфікаційних характеристик та освітніх програм;
- проводити тестування з фізичної підготовленості учнів ЗЗСО
- здійснювати планування та проведення занять з учнями різного віку, статі і спортивної підготовленості.

3. Структура навчальної дисципліни

Назва змістових модулів, тем	Усьо го	Розподіл годин між видами робіт			
		Аудиторна:			Само стійн а
		Лекці ї	Семіна ри	Практ ичні	
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I. ЛЕГКА АТЛЕТИКА					
1. Спеціальні бігові вправи, біг на середні та довгі дистанції, крос	4			4	
2. Спринтерський біг 100м	11			4	7
3. Естафетний біг	4			4	
4. Стрибки у довжину з місця, з розбігу	9			2	7
Модульний контроль	2				
Разом за змістовим модулем I	30			14	14
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II. ВОЛЕЙБОЛ					
5. Навчання передачі м'яча двома руками зверху і знизу. Навчання нижньої прямої подачі.	4			4	
6. Вдосконалення передачі м'яча в колонах через сітку, верхньої і нижньої прямої подачі, прямого нападаючого удару. Розвиток стрибучості.	9			2	7
7. Технічні прийоми атаки та захисту у волейболі. Учбова гра.	4			4	
8. Вдосконалення прийомів техніки гри, переміщень, передачі і прийому м'яча, Учбова гра.	11			4	7
Модульний контроль	2				
Разом за змістовим модулем II	30			14	14
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ III. ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА					
9. Розвиток координаційних здібностей і гнучкості.	11			4	7
10. Розвиток швидкісних здібностей	4			4	
11. Розвиток силових здібностей	4			4	
12. Розвиток витривалості	9			2	7
Модульний контроль	2				
Разом за змістовим модулем III	30			14	14
Всього за 2й курс *з урахуванням МКР 6 год	90			42	42

4. Програма навчальної дисципліни

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I.

ЛЕГКА АТЛЕТИКА

Тема 1. Спеціальні бігові вправи, біг на середні та довгі дистанції.

Основні поняття теми: біг, техніка, середні дистанції, довгі дистанції.

Рекомендована література: 1, 4, 6.

Тема 2. Спринтерський біг 100м.

Основні поняття теми: біг, старт, розгін, спринт, фініш.

Рекомендована література: 2, 3, 5.

Тема 3. Естафетний біг.

Основні поняття теми: біг, старт, розгін, передача естафети, фініш.

Рекомендована література: 1, 3, 4.

Тема 4. Стрибки у довжину з місця, з розбігу.

Основні поняття теми: розгін, відштовхування, політ, приземлення, техніка виконання.

Рекомендована література: 2, 5, 6.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II.

ВОЛЕЙБОЛ

Тема 5. Навчання передачі м'яча двома руками зверху і знизу. Навчання нижньої прямої подачі.

Основні поняття теми: ігрові види спорту, волейбол, подача, передача, ігровий майданчик.

Рекомендована література: 2, 5, 6.

Тема 6. Вдосконалення передачі м'яча в колонах через сітку, верхньої і нижньої прямої подачі, прямого нападаючого удару. Розвиток стрибучості

Основні поняття теми: технічні прийоми, передача м'яча, подача, прийом.

Рекомендована література: 1, 2, 5.

Тема 7. Технічні прийоми атаки та захисту у волейболі. Учбова гра.

Основні поняття теми: подача, блокування, розіграш, атакуючий удар, переміщення по майданчику.

Рекомендована література: 3, 4, 6.

Тема 8. Вдосконалення прийомів техніки гри, переміщень, передачі і прийому м'яча, Учбова гра.

Основні поняття теми: подача, блокування, розіграш, атакуючий удар, переміщення по майданчику.

Рекомендована література: 2, 4, 6.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ III

ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Тема 9. Розвиток координаційних здібностей і гнучкості.

Основні поняття теми: рухові якості, види координаційних здібностей, вправи на розвиток координаційних здібностей.

Рекомендована література: 1, 4, 6.

Тема 10. Розвиток швидкісних здібностей.

Основні поняття теми: рухові якості, види швидкісних здібностей, вправи на розвиток швидкісних здібностей.

Рекомендована література: 2, 3, 6.

Тема 11. Розвиток силових здібностей.

Основні поняття теми: рухові якості, види силових здібностей, вправи на розвиток сили.

Рекомендована література: 1, 2, 5, 6.

Тема 12. Розвиток витривалості.

Основні поняття теми: рухові якості, види витривалості, вправи на розвиток витривалості.

Рекомендована література: 1, 2, 4, 6.

6. Контроль навчальних досягнень

6.1. Система оцінювання навчальних досягнень студентів

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів за одиницю	Модуль 1	
		кількість одиниць	максимальна кількість балів
Відвідування практичних занять	1	21	21
Робота на практичному занятті	10	21	210
Виконання завдань для самостійної роботи	5	6	30
Виконання модульної роботи	25	3	75
	Разом	-	336
Максимальна кількість балів: 336			
Розрахунок коефіцієнта: $336/100=3,36$			

Критерії оцінювання практичних занять:

Кількість балів	Оцінка
10	повне розкриття завдань та правильне виконання роботи
8-9	недостатньо повне розкриття завдань чи не зовсім правильне виконання роботи
5-7	неповне розкриття завдань чи частково правильне виконання роботи
1-4	часткове розкриття завдань із суттєвими помилками у виконанні

6.2. Завдання для самостійної роботи та критерії їх оцінювання

Завдання для самостійної роботи студентів мають таку структуру:

1. Опрацювання змісту тем за літературою.
2. Виконання завдання оцінюється в 5 балів.
3. Форма подання результатів виконаного завдання: документ MS Word.

Тематика завдань для самостійної роботи:

1. Основні помилки і їх усунення в техніці виконання базових вправ.
2. Підбір та застосування вправ для вдосконалення фізичних якостей (координаційні здібності).
3. Підбір та застосування вправ для вдосконалення фізичних якостей (швидкість).
4. Підбір та застосування вправ для вдосконалення фізичних якостей (сила).
5. Підбір та застосування вправ для вдосконалення фізичних якостей (гнучкість).
6. Підбір та застосування вправ для вдосконалення фізичних якостей (витривалість).

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.Форми проведення модульного контролю та критерії оцінювання

Модульний контроль проводиться у вигляді здачі контрольних нормативів.

Кількість балів	Критерії оцінювання
25 - 20	Відмінний рівень (завдання виконано якісно)
19 - 15	Добрий рівень (завдання виконано якісно з достатньо високим рівнем правильних відповідей)
14 - 10	Задовільний рівень (завдання виконано якісно з середнім показником правильних відповідей)
0-9	Незадовільний рівень (завдання не виконано або виконано з низьким показником правильних відповідей)

Модульний контроль 1.

№	Вправи, тести	Статус	Бали				
			«13»	«10»	«7»	«6»	«4»
1	Крос (м) за 12 хв	Ч	3000	2800	2500	2200	2000
		Ж	2800	2500	2200	2000	1800
			Бали				
			«12»	«9»	«7»	«5»	«3»
2	Біг 100м, с	Ч	13,6	14,0	14,5	15,0	15,5
		Ж	14,5	15,0	15,5	16,0	16,5

Модульний контроль 2.

Подача в зоні ігрового майданчика.

Подача виконується із 25 спроб із першої зони ігрового майданчика. При виконанні нормативу оцінюються влучення у зони ігрового майданчика. кожна успішна спроба оцінюється в 1 бал.

Модульний контроль 3.

№	Вправи, тести	Статус	Бали					
			«12»	«9»	«7»	«5»	«3»	«1»
		Ч	9,0	9,2	9,7	10,2	10,7	10,9
1	Човниковий біг 4x9 м, с	Ж	10,2	10,8	11,2	11,8	12,2	12,4
			Бали					
			«13»	«10»	«7»	«6»	«4»	«2»
2	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги (кіл-ть разів)	Ч	32	28	22	18	14	10
		Ж	20	15	12	10	8	6

6.4. Шкала відповідності оцінок

Рейтингова оцінка	Оцінка за стобальною шкалою	Значення оцінки
A	90-100 балів	Відмінно – відмінний рівень знань (умінь) в межах обов'язкового матеріалу з можливими незначними недоліками
B	82-89 балів	Дуже добре – достатньо високий рівень знань (умінь) в 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 «Спортивно-педагогічне вдосконалення»

Разом: 45 год., практичні заняття – 22 год., самостійна робота – 21 год., модульна контрольна робота – 2 год.

Модулі	Змістовий модуль					
Назва модуля	ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА					
Кількість балів за 2й курс	187					
Відвідування	12					
Теми практичних занять	Техніка виконання вправ для основних м'язових груп. Техніка виконання базових вправ для м'язів всього тіла.	Особливості розвитку координаційних здібностей	Особливості розвитку швидкісних здібностей	Особливості розвитку силових здібностей	Особливості розвитку гнучкості	Особливості розвитку витривалості
Робота на практич. зан.+відвід.	(10+1) x 12					
Самостійна робота	5x6					
Види пот.. контролю	Модульна контрольна робота (25 балів)					

8.Рекомендовані джерела

Основна

1. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання – К.; Олімпійська література, 2017.\ Т.1. – 392с
2. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання – К.; Олімпійська література, 2017.\ Т.2. – 367с.
3. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування / В. М. Платонов. – К.: Перша друкарня, 2020. – 704 с.: іл.
4. Тести й нормативи для визначення рівня фізичної підготовленості і здоров'я школярів середнього шкільного віку Іванна Боднар, Ніна Кожух –СПОРТИВНА НАУКА УКРАЇНИ 2015. №4 (68). С. 9-17
5. 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.
6. Тулайдан В.Г., Тулайдан Ю.Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. – Львів, «Фест-Прінт». 2017. – 179 с.

Додаткова

1. Васьков Ю. В., Пашков І.М.Фізична культура. 10 клас (хлопці). Майстер-клас. Розробки уроків. , Київ.: Ранок, 2018., 272с.
2. Дятленко С.М. Фізична культура в школі: 5-11 класи: метод. посібник./за заг. Ред.. С.М. Дятленка.- Київ.: Літера ЛТД, 2016.-368с.
3. Лікувальна фізична культура Автор: Соколовський Валентин Степанович, Романова Ніна Олександрівна, Юшковська Ольга Геннадіївна Видавництво: Одеський медуніверситет 2015, 235с.

Інформаційні ресурси

1. <http://www.nbuv.gov.ua/>
2. mon.gov.ua