КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ «УНІВЕРСУМ»

Циклова комісія фізичного виховання

ЗАТВЕРДЖУЮ
Проректор з науково-педагогічної
та навчальної роботи
_____ Олексій ЖИЛЬЦОВ
«_____» _____ 2025 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

для студентів

спеціальності	024 Хореографія
освітньо-професійної програми	Хореографія
освітньо-професійного ступеня	фаховий молодший бакалавр

КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Код ЄДРПОУ 45307985
Програма № 3072/25
Начальник відділу моніторингу якості освіти
(підпис) (прізвище, ініціали)
«_____» _____ 20 25 р.

Київ-2025

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

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

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні циклової комісії фізичного виховання

Протокол від 05.02.2025 р. № 9
В.о. голови циклової комісії _____ Катерина ЗАЄЦЬ
(підпис)

Робочу програму перевірено
____ _____ 2025 р.

Заступник директор з навчально-методичної роботи _____ Оксана ГОЛОВЧАНСЬКА

Заступник директор 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	Обов'язкова	
Мова викладання, навчання, оцінювання	Українська	
Загальний обсяг кредитів/годин	3/90	
Курс	3	4
Семестр	6	7
Кількість змістових модулів за розподілом	1	2
Обсяг кредитів	1	2
Обсяг годин, втому числі	30	60
Аудиторні	14	28
Модульний контроль	2	4
Самостійна робота	14	28
Форма семестрового контролю	-	Залік

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета : формування у студентів компетентностей щодо збереження і зміцнення здоров'я, розвитку та удосконалення основних рухових якостей та рухових здібностей, підвищення рівня фізичної підготовленості студентів.

Завдання:

- 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.

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.

«ХОРЕОГРАФІЯ» (ОС фаховий молодший бакалавр)

Номер в освітній програмі	Зміст компетентності	Номер теми, що розкриває зміст компетентності
Загальні компетентності за освітньою програмою		
ЗК-2	Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.	1,2,7,8,10,11
ЗК-6	Здатність працювати в команді.	3,4,5,6,9
Програмні результати навчання за освітньою програмою		
РН - 15	Працювати в команді, під керівництвом, виконувати завдання в межах визначених термінів.	3-6, 9-11

У результаті вивчення дисципліни студенти повинні набути наступні компетентності щодо:

- особливостей підбору вправ та методики для побудови самостійних занять фізичною культурою;
- закономірностей рухової активності, розширення рухового досвіду з метою розвитку фізичних якостей і рухових здібностей відповідно віковим особливостям;
- впливу фізичного навантаження на організм людини;
- техніки виконання фізичних вправ;
- методики, що спрямовані на збереження і зміцнення здоров’я та підвищення рівня фізичної підготовленості;
- особливостей підбору фізичних вправ у відповідності до повсякденної і подальшої професійній діяльності;
- 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.

3. Результати навчання за дисципліною

У результаті вивчення дисципліни студенти буде:

- добирати вправи та методики для побудови самостійних занять фізичною культурою;
- розуміти закономірності рухової активності, розширення рухового досвіду з метою розвитку фізичних якостей і рухових здібностей відповідно віковим особливостям;

– розуміти вплив фізичного навантаження на організм людини;
– володіти технікою виконання фізичних вправ;
– вміти добирати фізичні вправи у відповідності до повсякденної і подальшої професійній діяльності;
– 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 модулів і тем	Розподіл годин між видами робіт			
	Усього	Аудиторних		Самостійна робота
		Лекцій	Практичних	
Курс III, 6 семестр. Змістовий модуль I. Баскетбол				
1.Передачі м'яча, ведення м'яча у баскетболі	8		6	2
2. Кидки м'яча у кошик та оманні рухи	8		4	4
3. Взаємодії гравців у нападі	6		2	4
4. Взаємодії гравців у захисті	6		2	4
Модульний контроль	**2**			
Разом	**30**		**14**	**14**
Курс IV, 7 семестр. Змістовий модуль II. Легка атлетика				
5. Техніка високого та низького старту	4		2	2
6. Біг на короткі дистанції	8		2	6
7. Стрибок в довжину з місця	4		4	
8. Стрибок у довжину з розбігу	4		4	
9. Спортивна ходьба	8		2	6
Модульний контроль	**2**			
Разом	**30**		**14**	**14**
Змістовий модуль III. Волейбол				
10. Передача волейбольного м'яча	6		4	2
11. Подача м'яча	8		4	4
12. Технічні прийоми гри у захисті та нападі	6		2	4
13. Тактичні прийоми гри у нападі та захисті	8		4	4
Модульний контроль	**2**			
Залік	**2**			
Разом	**30**		**14**	**14**
Разом за 6,7семестр (з урахуванням МКР 6год.)	**90**		**42**	**42**

5. Програма навчальної дисципліни

Курс III

Змістовий модуль 1. Баскетбол

Практичні (14 год.)

1. Передачі м'яча, ведення м'яча у баскетболі (6 год.)
2. Кидки м'яча у кошик та оманні рухи (4год.)
3. Взаємодії гравців у нападі (2год.)
4. Взаємодії гравців у захисті (2год.)

Рекомендовані літературні джерела:

1. Баскетбол: навч.-метод. посіб. Т. А. Тучинська, Є. В. Руденко. Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2015. 95с.
2. Дубенчук А.І. Баскетбол /Анатолій Дубенчук. – Х.:Ранок, 2010. – 144с.
3. Л.Ю. Поплавский. Баскетбол. Київ.: Олімпійська література.2018. -447с.

Курс IV

Змістовий модуль 2. Легка атлетика

Практичні (14 год.)

1.Техніка високого та низького старту (2 год.)
2. Біг на короткі дистанції (2год.)
3. Стрибок в довжину з місця (4год.)
4. Стрибок у довжину з розбігу (4год.)
5. Спортивна ходьба (2год.)

Рекомендовані літературні джерела:

1. Ахметов Р.Ф. Легка атлетика / Р.Ф. Ахметов, Г.М. Максименко, Т.Б. Кутек. – Житомир, 2013. – 320 с. ISBN 978-966-485-060-2
2. Гацко О.В., Дерека Т.Г., Гнутова Н.П. Легкоатлетичні вправи: навчально-методичний посібник. – Київський університет імені Бориса Грінченка. – Київ, 2017р. – 148с.
3. Історія Легкої атлетики / Т.Г.Диба, О.В. Гацко // методичний посібник. – Київ: КМПУ імені Б.Д.Грінченка, 2015. – 60 с.

Змістовий модуль III. Волейбол

Практичні (14 год.)

1. Передача волейбольного м'яча (4год.)
2. Подача м'яча (4 год.)
3. Технічні прийоми гри в захисті та нападі (2год.)
4. Тактичні прийоми гри у нападі та захисті (4год.)

Рекомендовані літературні джерела:

1. Офіційні волейбольні правила 2016: схвалені тридцять третім конгресом ФІВІА. Київ, 2016. 83 с.
2. Прозар М.В., Козак Є.П. П 78 Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол): навчальний посібник [для факульт. ФВіС. вищих навч. закладів III-IV рівнів акред.]. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2015. 232 с
3. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина1.
4. Організація та суддівство змагань з видів спорту. Навчально-методичний посібник. / Укладачі Н.О. Лапочук, Л.А.Удачина. Маріуполь, ММК, МММК,

6. Контроль навчальних досягнень

6.1 Система оцінювання навчальних досягнень студентів

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів за одиницю	Семестр 6		Семестр7	
		кількість одиниць	максимальна кількість балів	кількість одиниць	максимальна кількість балів
Відвідування практичних занять	1	7	7	14	14
Робота на практичному занятті	10	4	40	8	80
Виконання завдання для самостійної роботи	5	2	10	4	20
Виконання модульної контрольної роботи	25	1	25	2	50
	Разом	**82**		**164**	
Максимальна кількість балів: 246					
Розрахунок коефіцієнта: 2,46					

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.

Виконання завдання оцінюється в 5 балів

Критерії оцінювання виконання самостійної роботи

Кількість балів	Значення оцінки (характеристика відповіді)
5	Відмінний рівень виконання з можливими незначними недоліками
4	В цілому добрий рівень виконання, містить незначну кількість несуттєвих помилок
3	Посередній рівень знань, виконання містить значну кількість недоліків
1 – 2	Мінімально допустимий рівень виконання

Тематика завдань для самостійної роботи

№	Назва теми	Кількість годин	Бали
	III курс		
1	Баскетбол. Класифікація техніки гри у нападі	1	5

2	Баскетбол. Класифікація техніки гри у захисті	1	5
IV курс			
1	Видатні українські марафонці	1	5
2	Ходьба як засіб рекреації	1	5
3	Волейбол: історія, правила.	1	5
4	Волейбол: Класифікація техніки гри у захисті	1	5
	Разом	**6**	**30**

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

Кі-ть балів	Значення оцінки (характеристика відповіді)
10	Відмінний рівень виконання завдань/відповідь повна, вичерпна й достатньо обґрунтована з, можливими, незначними недоліками
9	Достатньо високий рівень виконання завдань/відповідь без суттєвих (грубих) помилок, але не містить повних обґрунтувань

8	В цілому достатній рівень виконання завдань/відповідь містить незначну кількість несуттєвих помилок
7	Посередній рівень виконання завдань/відповідь містить значну кількість недоліків та/або незначну кількість помилок
5-6	Мінімально допустимий рівень виконання завдань, містить недоліки та помилки/відповідь неповна, що характеризується недостатньою обґрунтованістю, фрагментарністю, наявністю недоліків та помилок
3-4	Незадовільний рівень виконання завдань/відповіді, що виявляється у формальному запам'ятанні деяких понять і фактів, без належного їх розуміння, нездатності застосувати такі знання при вирішенні завдань
1-2	Незадовільний рівень виконання завдань/відповіді, що виявляється у неспроможності відтворити означення базових понять, положень, невмінні їх застосувати або виконання завдання / відповідь розпочата чи взагалі відсутня

Критерії оцінювання результатів виконання практичної роботи

6.4 Шкала оцінювання навчальних досягнень здобувачів освіти

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 «Фізичне виховання», III,IV курс (семестр 6,7)

Разом: 90год., , практичні заняття – 42 год., самостійна робота – 42 год., модульна контрольна робота – 6 год.

III курс				
Модулі	Змістовий модуль 1			
Назва модуля	БАСКЕТБОЛ			
Максимальна кількість балів	82			
Теми практичних занять	Передачі м'яча, ведення м'яча у баскетболі	Кидки м'яча у кошик та оманні рухи	Взаємодії гравців у нападі	Взаємодії гравців у захисті
Самостійна робота	2х5			
Види поточного контролю	Модульна контрольна робота (25 балів)			

IV курс									
Модулі	Змістовий модуль 1					Змістовий модуль 2			
Назва модуля	ЛЕГКА АТЛЕТИКА					ВОЛЕЙБОЛ			
Максимальна кількість балів	164								
Теми практичних занять	Техніка високого та низького старту	Біг на короткі дистанції	Стрибок в довжину з місця	Стрибки довжину з розбігу	Спортивна ходьба	Передача волейбольного м'яча	Подача м'яча	Технічні прийоми гри в захисті та нападі	Тактичні прийоми гри у нападі та захисті
Самостійна робота	4 х 5								
Види поточного контролю	Модульна контрольна робота (25 балів)					Модульна контрольна робота (25 балів)			
Підсумковий контроль	Залік								

8. Рекомендована література

Основна

1. Волков Володимир. Основи теорії та методики фізичного виховання студентської молоді: Навчальний посібник. – К.: «Освіта України»,2018. – 256 с.
2. Гацко О.В., Дерека Т.Г., Гнутова Н.П. Легкоатлетичні вправи: навчально методичний посібник. – Київський університет імені Бориса Грінченка. – Київ, 2017р. – 148с.
3. Л.Ю. Поплавский. Баскетбол. Київ.: Олімпійська література.2018. -447с.
4. Офіційні волейбольні правила 2016: схвалені тридцять третім конгресом ФІВІА. Київ, 2016. 83 с.

Додаткова

1. Ахметов Р.Ф. Легка атлетика / Р.Ф. Ахметов, Г.М. Максименко, Т.Б. Кутек. – Житомир, 2013. – 320 с. ISBN 978-966-485-060-2
2. Баскетбол: навч.-метод. посіб. Т. А. Тучинська, Є. В. Руденко. Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2015. 95с.Легка атлетика: теорія, навчання, тренування. – За ред. Конестяпіна В.Г.,Дацківа П.П., Чорненької Г.В./ Львів: СПОЛОМ, 2016. – 180 с.
3. Дубенчук А.І. Баскетбол /Анатолій Дубенчук. – Х.:Ранок, 2010. – 144с.
4. Лемешко В.Й. Методика навчання легкоатлетичним вправам // навчально-методичний посібник. – Львів : Видавництво «ЛНУ», 2016. – 106 с.
5. Організація та суддівство змагань з видів спорту. Навчально-методичний посібник. / Укладачі Н.О. Лапочук, Л.А.Удачина. Маріуполь, ММК, МММК, 2014. 52
6. Прозар М.В., Козак Є.П. П 78 Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол): навчальний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації]. Кам’янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2015. 232 с

Інформаційні ресурси

1.http://www.nbuv.gov.ua
2.www.dnpb.gov.ua
3.mon.gov.ua