

**ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ
«ІРПІНСЬКИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ»**

Циклова комісія гуманітарних дисциплін



ЗАТВЕРДЖУЮ

**Заступник директора
з навчальної роботи**

Вікторія СОВА

2022 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«Фізичне виховання»

(назва навчальної дисципліни)

галузь знань

05 Соціальні та поведінкові науки

(шифр і назва галузі знань)

освітньо-професійна
програма

Економіка

спеціальність

051 Економіка

відділення

Економічне

(назва відділення)

2022 рік

Робоча програма

«Фізичне виховання»
(назва навчальної дисципліни)

для студентів
за галуззю знань
спеціальністю
освітньо-професійна
програма
«12» серпня 2022 року, - 11 с.

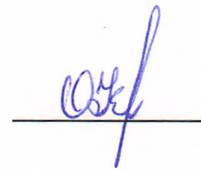
05 Соціальні та поведінкові науки
051 Економіка

Економіка

Розробник: Ірина СНІСАР, викладач вищої кваліфікаційної категорії,
Сергій ВДОВІН, викладач спеціаліст

Робоча програма затверджена на засіданні циклової комісії гуманітарних дисциплін
Протокол від «12» серпня 2022 року № 1

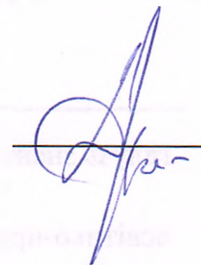
Голова циклової комісії гуманітарних дисциплін



О. Куракина

Схвалено методичною радою коледжу.
Протокол від «12» серпня 2022 року № 1

Голова



Д. Костюк

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, освітньо-професійна програма, освітньо-професійний ступінь	Характеристика навчальної дисципліни
		денна форма здобуття освіти
Кількість кредитів – 6	Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки	Обов'язкова
Модулів – 2	Спеціальність: 051 Економіка Освітньо-професійна програма: Економіка	Рік підготовки:
Загальна кількість годин – 180		3-й
		Семестр:
		5-й
		Лекції:
Тижневих годин для денної форми здобуття освіти: аудиторних – 2 самостійної роботи – 10	Освітньо-професійний ступінь: фаховий молодший бакалавр	0 год.
		Практичні, семінарські:
		30 год.
		Лабораторні:
		0 год.
		Самостійна робота:
		150 год.
		Вид контролю: диференційований залік

2. Мета навчальної дисципліни

Метою вивчення навчальної дисципліни «формування фізичної культури особистості, здатної самостійно організовувати і дотримуватися здорового способу життя».

Вивчення дисципліни «Фізичне виховання» передбачає набуття студентами програмних компетентностей, а саме:

Загальні компетентності (ЗК):

ЗК 1. Здатність до формування світогляду щодо розвитку людського буття, суспільства і природи, духовної культури.

ЗК 6. Здатність здійснювати комунікаційну діяльність.

ЗК 7. Здатність працювати як самостійно, так і в команді.

ЗК 8. Здатність спілкуватися державною та іноземною мовами у професійній діяльності.

ЗК 10. Здатність займати активну життєву позицію та розвивати лідерські якості.

ЗК 12. Здатність вчитися та бути готовим до засвоєння та застосування набутих знань.

3. Передумови вивчення навчальної дисципліни

Дана навчальна дисципліна базується на раніше здобутих результатах навчання предмету «Природничі науки», і таких навчальних дисциплін, як «Безпека життєдіяльності та охорона праці».

4. Очікувані результати навчання

Результати навчання (РН):

ПРН 1. Розуміння сутності та принципів розвитку суспільства, природи і мислення.

ПРН 6. Вміння усного та письмового спілкування державною мовою.

5. Критерії оцінювання

Критерії оцінювання знань студентів наведено в додатку до робочої програми навчальної дисципліни.

6. Засоби оцінювання

Контрольні заходи включають поточний, модульний та підсумковий контроль знань студента.

Поточний контроль здійснюється на практичних заняттях у формі виконання вправ для перевірки необхідних знань, умінь та навичок у спортивно-технічній підготовленості. У процесі здійснення самостійної роботи у таких формах: реферати, студентські відео презентації.

Модульний контроль здійснюється по завершенню вивчення модуля, проводиться у формі прийому контрольних нормативів, комплексної перевірки і оцінки методичних і практичних умінь, загальної фізичної підготовки.

Підсумковий контроль - підсумкова кількість балів, за всі модулі, передбачені програмою навчальної дисципліни «Фізичне виховання».

7. Програма навчальної дисципліни

Модуль 1.

Тема. Легка атлетика

Ознайомити студентів з обсягом практичного матеріалу, вимогами та навчальними нормативами. Оволодіння основ методики спортивного тренування з легкої атлетики, зміцнення здоров'я, ведення здорового способу життя. Формування умінь та навичок з техніки бігу на к/д, естафетного бігу, бігу на середні та довгі дистанції, стрибків у довжину з місця. Розвиток головних життєво-важливих якостей: швидкості, спритності, швидкої витривалості. Підвищення функціональних можливостей організму та фізичного розвитку.

Тема. Спортивні ігри. Баскетбол

Ознайомити студентів з обсягом практичного матеріалу, вимогами та навчальними нормативами. Продовжити навчання виконувати спеціально підготовчі вправи баскетболіста, основ техніки гри, тактичних дій, правил гри та суддівства. Оволодіння основ спортивного тренування з баскетболу. Сприяти розвитку фізичних якостей: швидкості, спритності, стрибучості, сили, витривалості та координації рухів.

8. Структура навчальної дисципліни

Назви розділів і тем	Кількість годин				
	денна форма				
	усього	у тому числі			
л		сем	п	с.р.	
Модуль 1.					
Тема 1. Легка атлетика	90			14	76
Разом за модулем 1	90			14	76
Модуль 2.					
Тема 2. Спортивні ігри. Баскетбол	90			16	74
Разом за модулем 2	90			16	74
Усього годин	180			30	150

* Примітка. Враховуючи обсяг аудиторної роботи з предмета «Фізична культура» на 2 курсі за освітньою програмою загальної профільної середньої освіти (74 год), зарахувати обсяг самостійної роботи у кількості 3,5 кредити

9. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми та зміст семінарських занять	Кількість годин
1	Не передбачено навчальним планом	

10. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Практичне заняття № 1. Ознайомити студентів з обсягом практичного матеріалу під час змішаного навчання, створення дистанційного навчання в платформі discord, вимогами та навчальними нормативами, набуття елементарних знань з техніки безпеки та гігієнічних вимог під час змішаного навчання та виконання санітарних вимог в період гострої респіраторної хвороби Covid- 19. Продовжувати удосконалювати техніку біга на короткі дистанції, човниковий біг, естафетний біг. Формування знань щодо функціональної спрямованості фізичних вправ, їх ефективного використання для зміцнення здоров'я. Сприяти розвитку витривалості, швидкості, спритності, сили.	2
2	Практичне заняття № 2. Продовжувати удосконалювати техніку біга на короткі дистанції, човниковий біг, естафетний біг. Формування знань щодо функціональної спрямованості фізичних вправ, їх ефективного використання для зміцнення здоров'я. Сприяти розвитку витривалості, швидкості, спритності, сили.	2
3	Практичне заняття № 3. Удосконалювати техніку біга на короткі дистанції, човниковий біг, естафетний біг. Формування знань щодо функціональної спрямованості фізичних вправ, їх ефективного використання для зміцнення здоров'я. Сприяти розвитку витривалості, швидкості, спритності, сили.	2
4	Практичне заняття № 4. Продовжувати удосконалювати техніку біга на короткі дистанції, човниковий біг, естафетний біг. Формування знань щодо функціональної спрямованості фізичних вправ. Сприяти розвитку витривалості, швидкості, спритності, сили. Прийом контрольних нормативів з бігу на короткі дистанції.	2
5	Практичне заняття № 5. Формування вмінь та навичок з техніки бігу на середні дистанції та довгі дистанції. Сприяти розвитку спритності, швидкісної витривалості, координації рухів, стрибучості.	2
6	Практичне заняття № 6. Удосконалення вмінь та навичок з техніки бігу на короткі та середні дистанції, стрибкам у довжину з місця. Сприяти розвитку спритності, швидкісної витривалості, координації рухів, стрибучості. Прийом контрольних нормативів з бігу на середні дистанції та стрибків у довжину з місця.	2
7	Практичне заняття № 7. Формування вмінь та навичок бігу на середні та довгі дистанції, стрибків у довжину з місця. Сприяти розвитку спритності, швидкісної витривалості, координації рухів, стрибучості.	2
8	Практичне заняття № 8. Ознайомити студентів з обсягом теоретичного та практичного матеріалу. Історія гри баскетбол. Правила та тактичні дії. . Сприяти розвитку фізичних якостей: швидкості, спритності, сили, координації рухів.	2

9	Практичне заняття № 9.Продовжити навчання спеціальним підготовчим вправам, удосконаленню техніці передачі м'яча , ведення, кидки, штрафний кидок. Сприяти розвитку фізичних якостей: швидкості, спритності ,сили , витривалості та координації рухів.	2
10	Практичне заняття № 10. Удосконалювати техніку передач м'яча, ведення. Кидки м'яча однією рукою у кошик з місця та після ведення. Штрафний кидок. Захисні дії. Сприяти розвитку фізичних якостей – спритності, сили , швидкості та координації рухів.	2
11	Практичне заняття № 11. Удосконалювати техніку ведення , передач м'яча на місті та під час руху, кидку м'яча у кошик з місця та після ведення. Штрафний кидок. Навчити тактичним взаємодіям у захисті. Сприяти розвитку фізичних якостей – спритності, сили , швидкості та координації рухів.	2
12	Практичне заняття № 12. Продовжити удосконалення техніки передачі, ведення м'яча на місті та під час руху, кидки м'яча у кошик з місця та після ведення. Штрафний кидок. Тактичних взаємодій гравців у нападі. Сприяти розвитку фізичних якостей – спритності, сили , швидкості та координації рухів.	2
13	Практичне заняття № 13. Удосконалювати техніку виконання передач, ведення, кидка з різних точок. Сприяти розвитку фізичних якостей: сили, спритності, координації рухів, швидкості.	2
14	Практичне заняття. № 14. Удосконалювати техніку передач, ведення, кидка м'яча, елементи техніки тактичних взаємодій гравців у захисті та нападі 2х2, 2х3. Сприяти розвитку фізичних якостей: сили, гнучкості, спритності, координації рухів, швидкості.	2
15	Практичне заняття № 15. Продовжити удосконалювати групові та тактичні взаємодії у захисті і нападі, елементи техніки гри у навчальних двох сторонніх іграх 5х5. Тематичний контроль: виконання вправ.	2
	Разом	30

11. Теми лабораторних занять

№ з/п	Назва теми і зміст лабораторних занять	Кількість годин
1.	Не передбачено навчальним планом.	

12. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми і зміст самостійної роботи	Кількість годин
1.	Тема 1. Легка атлетика. Скласти комплекс вправ ранкової гімнастики. Завести щоденник самоконтролю. Самостійно оволодіння знаннями основ методики спортивного тренування з легкої атлетики, побудови самостійних занять, зміцнення здоров'я, ведення здорового способу життя, оволодіння прийомами самомасажу та необхідними методиками використання їх у фізичній реабілітації і ЛФК. Самовдосконалення фізичних якостей та технічних навиків. Ведення «Щоденника самоконтролю та фізичного самовдосконалення».	76
2.	Тема 2. Спортивні ігри. Баскетбол. Продовжити самостійне оволодіння знаннями основ методики спортивного тренування з баскетболу, зміцнення здоров'я, ведення здорового способу життя. Оволодіння основ суддівства гри баскетбол. Самовдосконалення фізичних якостей та технічних навиків. Основи методики організації раціонального	74

	харчування. Ведення «Щоденника самоконтролю та фізичного самовдосконалення».	
	Разом	150

13. Індивідуальні завдання

Не передбачено навчальним планом.

14. Інструменти, обладнання, програмне забезпечення

Презентації в PowerPoint, відеореєстри, мультимедійний проектор та екран, спортивний інвентар. Навчально-методичне забезпечення з навчальної дисципліни, розміщене у навчально-інформаційному середовищі Moodle.

15. Розподіл балів, які отримують студенти

Модуль 1					Модуль 2						Всього балів
Тема 1 50					Тема 2 50						
ПЗ № 1 - 2	ПЗ № 3-4	ПЗ № 5-6	ПЗ №7	КН	ПЗ №8-9	ПЗ №10-11	ПЗ №12-13	ПЗ №14	ПЗ №15	КН	
9	9	9	8	15	8	8	8	5	6	15	100

Шкала оцінювання студентів

Рейтинг студента, бали	Оцінка національна за результатами складання екзамену (диференційованого заліку)
90-100	Відмінно
74-89	Добре
60-73	Задовільно
0-59	Незадовільно

16. Рекомендовані джерела інформації

ОСНОВНА

Законодавчі та нормативні документи

1. Конституція України від 28.06.1996 № 254к/96-ВР [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/254%D0%BA/96-%D0%B2%D1%80#Text>
2. Господарський кодекс України від 16.01.2003 р. № 436- IV із змінами та доповненнями. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/436-15#Text>
3. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>
4. Наказ МОН України від 15.02.2021 р. № 194 «Про затвердження Рекомендацій щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спортивної підготовки серед учнівської молоді на період до 2025 року»»
5. Наказ МОН України від 02.08.2005 р. № 458 «Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту в дошкільних, загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладах України»
6. «Правила безпеки під час проведення занять з фізичної культури і спорту в загальноосвітніх навчальних закладах». ДНАОП 9.2.30-1.08-99.
7. Наказ МОН України від 21.07.2003 р. № 486 «Про Систему організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних та позашкільних навчальних закладів».
8. Наказ МОН України від 06.11.2008 р. № 1008 «Про невідкладні заходи щодо збереження здоров'я учнів під час проведення занять з фізичної культури, захисту Вітчизни та позакласних спортивно-масових заходів.
9. Наказ МОН України від 01.06.2010 №521 “Про затвердження Правил безпеки під час проведення занять з фізичної культури і спорту в загальноосвітніх навчальних закладах”

Підручники (навчальні посібники)

10. Куроченко І. Фізична культура і спорт / І. Куроченко : інформаційно- методичний довідник з питань фізичної культури і спорту. – К. : 2004. – 1184 с.
11. Шепеленко Т. В., Буц А. М., Бодренкова І. О. Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя: Навч. посібник. – Харків: УкрДУЗТ, 2018. – 125 с
12. Присяжнюк С.І. Курс лекцій з фізичного виховання: навчальний посібник для студентів технічних вищих навчальних закладів / С. І. Присяжнюк, Д. Г. Оленев.– К.: Видавничий центр НУБіП України, 2015. – 420 с.

ДОПОМІЖНА

13. Загородній В. В. Оздоровчий біг у системі фізичного виховання студентів ВНЗ : навчальний посібник [Текст] / В. В. Загородній, Л. П. Ярославська. – Черкаси : ФОП Гордієнко Є. І., 2016. – 247 с.
14. Онопрієнко О.В. Організація і зміст навчально-вихованого процесу з фізичного виховання студентів у ВНЗ : навчально-методичний посібник / О.В.Онопрієнко, О.М.Онопрієнко, В. В. Загородній. – Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2016. – 64 с.
15. Тулайдан В. Самостійна робота студентів з фізичного виховання. – Львів, «ФестПрінт». 2015. – 123 с
16. Фізичне виховання: проблеми та перспективи: монографія за загальною редакцією проф. Г. П. Грибана. Житомир: Рута, 2020. – 384 с.
17. Ярославська Л.П. Спортивні ігри у системі фізичного виховання студентів ВНЗ: навчальний посібник для студентів усіх спеціальностей ВНЗ I-IV рівня акредитації / Л.П. Ярославська, С.І. Мариненко ; М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Черкас. держ. технол. ун-т. – Черкаси : ЧДТУ, 2013. – 436 с.

ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ В ІНТЕРНЕТІ

18. <https://www.youtube.com/watch?v=yGH6UbtUoC0> – вправи для хребта. Як позбутися сутулості

19. <https://www.youtube.com/watch?v=rR-cU9Dikxo&feature=youtu.be> – спортивні ігри для дому
20. <https://youtu.be/LF1hsGsYYH4> – тренування на всі групи м'язів в домашніх умовах
21. <https://www.youtube.com/watch?v=0HYQAlyEOp8&feature=youtu.be> – спорт вдома.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ СТУДЕНТІВ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

Для денної форми здобуття освіти

Оцінювання знань студентів здійснюється за 100-бальною шкалою (поточний, модульний та підсумковий контроль (диференційований залік).

Робочою програмою навчальної дисципліни передбачено вивчення 2-х модулів обсягом (кредитів ЄКТС):

1 модуль – 3 (90 год.) – 50 балів;

2 модуль – 3 (90 год.) – 50 балів.

Робочою програмою навчальної дисципліни передбачено застосування 3-х форм контролю знань студентів: поточного, модульного, підсумкового.

1. Поточний контроль.

Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних занять. На практичних заняттях поточний контроль має на меті перевірку рівня фізичного розвитку студента за функціональними, фізичними, руховими (технічними) показниками.

За кожним елементом модуля, передбаченого робочою програмою, обов'язкова певна форма поточного оцінювання знань, а саме - виконання на практичних заняттях контрольних нормативів.

На практичному занятті оцінюються:

- усні відповіді студентів;
- виконання контрольних нормативів;
- реферативні виступи, усні повідомлення тощо.

Оцінювання самостійної роботи студента.

Контроль самостійної роботи студентів здійснюється як під час практичних занять так і у позааудиторний час.

Контроль самостійної роботи передбачає:

- самостійне оволодіння знаннями основ методики спортивного тренування, зміцнення здоров'я, ведення здорового способу життя; визначення ступеня засвоєння матеріалу;
- визначення якості виконання завдань;
- своєчасне виконання і здача контрольних нормативів;
- оцінку знань, здобутих у результаті самостійної навчальної роботи.

2. Модульний контроль.

Кожен модуль завершується виконанням студентом контрольних нормативів. Модульний контроль є підсумком певного етапу вивчення навчальної дисципліни. Його мета – виявлення проміжних результатів засвоєння студентами змісту навчальної дисципліни. На модульний контроль передбачено 30% від суми балів, виділених на модуль. Модульний контроль проводиться у формі прийому контрольних нормативів.

Оцінка за модуль визначається як сума набраних балів за поточну роботу та за виконання контрольних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості студента.

3. Підсумковий контроль.

Формою підсумкового контролю з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» є диференційований залік, який виставляється виключно за результатами поточного та модульного контролю (сума набраних балів за всі модулі). Залік виставляється під час останнього практичного заняття.

Залежно від балів, отриманих за кожний вид навчальної роботи, студент одержує суму балів, яка переводиться в національну оцінку за відповідною шкалою згідно з табл.1:

Таблиця 1. Переведення рейтингу студента за 100-бальною шкалою в оцінку за національною шкалою

Рейтинг студента, бали	Оцінка національна
90-100	Відмінно
74-89	Добре
60-73	Задовільно
0-59	Незадовільно

Оцінка **«Відмінно»** виставляється студенту, який систематично працював протягом семестру, показав різнобічні і глибокі знання програмного матеріалу, вміє успішно виконувати завдання, які передбачені програмою, проявив здатність до самостійного оновлення і поповнення знань.

Оцінка **«Добре»** виставляється студенту, який виявив повне знання навчально-програмного матеріалу, успішно виконує передбачені програмою завдання, показав достатній рівень знань з навчальної дисципліни і здатний до їх самостійного оновлення та поповнення у ході подальшого навчання.

Оцінка **«Задовільно»** виставляється студенту, який виявив знання основного навчально-програмного матеріалу в обсязі, необхідному для подальшого навчання та наступної роботи за професією, справляється з виконанням завдань, передбачених програмою, допустив окремі похибки при виконанні нормативних вимог, але володіє необхідними знаннями для подолання допущених похибок під керівництвом педагогічного працівника.

Оцінка **«Незадовільно»** виставляється студенту, який не виявив достатніх знань основного навчально-програмного матеріалу, допустив принципові помилки у виконанні передбачених програмою завдань, не може без допомоги викладача використати знання при подальшому навчанні, не спромігся оволодіти навичками самостійної роботи.