

**ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ
ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ «УНІВЕРСИТЕТ КОРОЛЯ ДАНИЛА»**

Циклова комісія з хореографії, сценічного та музичного мистецтва



ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор Фахового коледжу

ЗВО «Університет Короля Данила»

Володимир ЯСЛИК

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»**

Галузь знань: **02 Культура і мистецтво**

Спеціальність: **024 Хореографія**

Освітньо-професійна програма «Сучасна хореографія»

Освітньо-професійний ступінь – *фаховий молодший бакалавр*

Статус дисципліни – *обов'язкова*

Мова викладання, навчання та оцінювання – *українська*

ВСТУП

Мета вивчення - розвиток і соціалізація особистості здобувачів, формування у них національної самосвідомості, загальної культури, світоглядних орієнтирів, екологічного стилю мислення і поведінки, творчих здібностей, дослідницьких і життєзабезпечувальних навичок, здатності до саморозвитку й самонавчання в умовах глобальних змін і викликів, готовності молоді до виконання громадянського та конституційного обов'язку щодо відстоювання національних інтересів та незалежності держави.

Предмет навчальної дисципліни «Фізичне виховання» - соціально-педагогічний процес цілеспрямованого систематичного впливу на людину фізичними вправами.

Завдання:

- 1) формування загальних уявлень про фізичну культуру, її значення в житті людини, збереження та зміцнення здоров'я, фізичного розвитку;
- 2) розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності;
- 3) розширення функціональних можливостей організму дитини через цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей і природних здібностей;
- 4) формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя;
- 5) формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку;
- 6) формування високих моральних якостей особистості;
- 7) формування фізичної готовності молоді до виконання громадянського та конституційного обов'язку щодо відстоювання національних інтересів та незалежності держави.

У результаті вивчення навчального предмета здобувач освіти повинен **знати:**

- 1) про розвиток фізичних якостей людини, їх вікові та статеві особливості, кореляцію та участь у формуванні рухової навички;
- 2) вплив фізичних вправ на функціональний стан ЦНС, серцево-судинної, дихальної систем людини;
- 3) основні положення про використання фізичних вправ в профілактично-лікувальній роботі;
- 4) гігієнічні основи фізичної культури.

У результаті вивчення навчального предмета здобувач освіти повинен **уміти:**

- 1) володіти технікою виконання основних рухових навичок та умінь;
- 2) виконувати та складати комплекси вправ, що розвивають певну фізичну якість;
- 3) провести контроль та самоконтроль за станом організму до, під час та після занять фізичними вправами;

- 4) скласти та виконати комплекс відновлювальних та дихальних вправ після фізичних навантажень;
- 5) скласти і провести комплекси вправ ранкової гімнастики.

ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

		Денна форма
Курс		3, 4
Семестр		5, 6, 7
Кількість кредитів ECTS (год.)		4 (120)
Аудиторні навчальні заняття, год.	практичні	84
Самостійна робота, год		6
Форма підсумкового контролю	залік	7 сем.

СТРУКТУРНО–ЛОГІЧНА СХЕМА ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Попередні дисципліни	Наступні дисципліни
Фізична культура	Тренаж
	Акробатика та віртуозні рухи в сучасному танці

**ЗАГАЛЬНІ ТА СПЕЦІАЛЬНІ КОМПЕТЕНТНОСТІ,
яких набувають здобувачі освіти внаслідок вивчення навчальної
дисципліни «Фізичне виховання» згідно з освітньо-професійною програмою
«Сучасна хореографія»**

Результати навчання	Код та назва компетентності
РН 15 Працювати в команді, під керівництвом, виконувати завдання в межах визначених термінів.	ЗК 6 Здатність працювати в команді.

ПОЛІТИКА КУРСУ

ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

Курс передбачає обов'язкове вивчення та виконання здобувачами усіх вимог / тем / завдань / вправ, передбачених робочою програмою НД та вказаних у СДО на сторінці курсу.

Перед початком заняття здобувачі повинні обов'язково мати спеціальний одяг та взуття. Якщо його немає, то здобувач не допущений до занять та повинен його відпрацювати у вказаний нижче термін.

ПОВЕДІНКА В АУДИТОРІЇ

Усі учасники освітнього процесу повинні дотримуватися норм і правил внутрішнього розпорядку відповідно до Статуту університету, Положення про Фаховий коледж та Положення про організацію освітнього процесу.

Здобувач повинен приходити на заняття без запізнь. Про початок і закінчення занять інформує розклад, доступний в електронному чи паперовому вигляді, а також дзвінок.

Кожен здобувач має виявляти наполегливість, старанність, зацікавлення, дискувати, ставити запитання викладачеві під час занять. Усі учасники освітнього процесу повинні дотримуватися навчальної етики, поважно ставитися одне до одного, бути зваженими, уважними та дотримуватися дисципліни й часових (строкових) параметрів навчального процесу.

ДОТРИМАННЯ АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ

На початку вивчення дисципліни викладач ознайомлює студентів з основними пунктами Положення про академічну доброчесність, відповідно до якого здійснюється освітній процес.

Здобувач повинен поважати права всіх членів спільноти Фахового коледжу, дотримуватися гендерної, расової, етнокультурної, міжконфесійної та політичної толерантності; не фальшувати, не підробляти документи, що стосуються освітнього процесу; не використовувати підказки інших під час поточного чи підсумкового контролю; поводитися гідно, навчатися сумлінно, бути чесним у міжособистісному спілкуванні; не пропонувати й не надавати членам академічної спільноти Фахового коледжу неправомірної вигоди.

ВІДПРАЦЮВАННЯ ПРОПУЩЕНИХ ЗАНЯТЬ

Відповідно до Положення про систему контролю та оцінювання знань здобувачів освіти Фахового коледжу ЗВО «Університет Короля Данила» усі пропущені заняття, а також отримані негативні оцінки здобувачі зобов'язані відпрацювати впродовж трьох наступних тижнів. У випадку недотримання цієї норми, замість «н» в журналі буде виставлено «0» (нуль) балів без права перездачі.

Студенти відпрацьовують пропущені заняття згідно з графіком відпрацювань викладача з урахуванням, що час може бути дещо відкоригованим відповідно до кількості здобувачів).

ОСКАРЖЕННЯ ПРОЦЕДУРИ ПРОВЕДЕННЯ ТА РЕЗУЛЬТАТІВ КОНТРОЛЬНИХ ЗАХОДІВ (ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ)

Оскарження процедури проведення та результатів контрольних заходів відбувається відповідно до Положення про систему контролю та оцінювання знань здобувачів освіти Фахового коледжу ЗВО «Університет Короля Данила».

МЕТОДИ НАВЧАННЯ ТА ДІАГНОСТИКА РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Результати навчання	Методи навчання	Форми та методи оцінювання
Освітній компонент «Фізична культура»		
<p>РН 15 Працювати в команді, під керівництвом, виконувати завдання в межах визначених термінів.</p>	<p>1. Метод тренінгу з формування фізичних навичок.</p> <p>2.Словесний метод - дозволяє за короткий час ознайомити студентів з основними термінами, повідомити здобувачам значний обсяг інформації, поставити перед ними проблему і вказати шляхи її розв'язання.</p> <p>3.Наочний метод - займає найважливіше місце у навчанні, оскільки базується на методах демонстрації вправ. Метод показу для побудови уроку є пріоритетним.</p> <p>4.Практичний метод - передбачає оволодіння технікою виконання вправ.</p>	<p>1. Поточний контроль здійснюється шляхом практичного показу вивченого матеріалу.</p> <p>2. Індивідуальне опитування в поєднанні з практичним показом.</p>

З метою контролю якості знань, умінь та навичок здобувачів здійснюється:

1. Поточний контроль в повсякденній роботі з метою перевірки засвоєння попереднього матеріалу і виявлення прогалин у знаннях здобувачів. Здійснюється він з допомогою систематичного спостереження викладача за роботою групи в цілому і кожного здобувача зокрема на всіх етапах навчання. Проводиться у вигляді практичного показу та усного опитування.

2. Підсумковий контроль якості засвоєння навчальної програми проводиться у вигляді практичного показу.

Організація **поточного** та **підсумкового** контролю знань здобувачів Фахового коледжу здійснюється відповідно до Положення про систему контролю та оцінювання знань здобувачів освіти Фахового коледжу ЗВО «Університет Короля Данила». Фіксація контролю знань здійснюється в Електронному журналі обліку успішності академічної групи.

Фіксація поточного контролю здійснюється в Електронному журналі обліку успішності академічної групи» на підставі 5-ти бальної шкали. У разі відсутності здобувача освіти на занятті виставляється «н». За результатами поточного контролю у журналі автоматично обчислюється підсумкова оцінка та здійснюється підрахунок пропущених занять.

Підсумковий (семестровий) контроль проводиться для встановлення рівня досягнення здобувачами освіти програмних результатів навчання з навчальної дисципліни, після завершення вивчення дисципліни.

Підсумкова оцінка визначається сумою оцінок за виконані практичні роботи та оцінкою за підсумкове заняття (практичний показ).

Для здобувачів освіти передбачена також така форма контролю, як **самоконтроль** – усвідомлене регулювання студентом своєї діяльності задля забезпечення таких її результатів, які б відповідали поставленим цілям, вимогам, нормам, правилам, зразкам. Мета самоконтролю – запобігання помилкам та реагування на їх виправлення.

Самоконтроль передбачений у формі самоперевірки засвоєних знань після заняття, яка дає можливість здобувачам освіти самостійно перевірити правильність виконання завдань та проаналізувати помилки. У разі звернень здобувачів освіти викладач під час заняття, або після нього, надає консультації щодо проблемних ситуацій чи складних питань.

Завдання для самоконтролю розміщено на сторінці курсу «Фізичне виховання» у СДО (Система дистанційної освіти) ЗВО «Університет Короля Данила».

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ (за 5 - бальною шкалою)

ШКАЛА В БАЛАХ	ОЦІНКА ЗА ШКАЛОЮ ECTS	НАЦІОНАЛЬНА ШКАЛА	КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ
90–100 балів	A	5 «відмінно»	Здобувач відмінно знає мету та завдання рухів, методичку їх виконання та викладання (відповідно до навчальної програми). Вільно орієнтується в структурі уроку та окремих його частинах, принципах складання

			<p>комбінацій та принципах змін музичної розкладки рухів.</p> <p>Здобувач чудово вміє визначити помилки при виконанні рухів та добре знає прийоми їх подолання.</p> <p>Здобувач філігранно вміє використовувати різноманітні педагогічні методи та прийоми.</p> <p>Здобувач бездоганно володіє технічними (виконавськими) навичками.</p> <p>Блискуче володіє навичками складання комбінацій, педагогічної роботи.</p> <p>Здобувач демонструє високий рівень виконавської та акторської майстерності.</p> <p>До виконання поставлених завдань підходить творчо.</p> <p>Проявляє неабияку активність у навчанні.</p> <p>Вирізняється особливим творчим баченням.</p>
83–89 балів	В	4 «добре»	<p>Здобувач добре знає мету та завдання рухів, методикау їх виконання та викладання (відповідно до навчальної програми).</p> <p>Здобувач добре володіє знаннями щодо структури уроку та окремих його частин, принципів складання комбінацій та принципів змін музичної розкладки рухів.</p> <p>Здобувач добре визначає помилки під час виконання рухів та добре орієнтується у використанні прийомів для їх подолання.</p> <p>На належному рівні використовує педагогічні методи та прийоми.</p>
75–82 бали	С		<p>Здобувач володіє технічними (виконавськими) навичками на добромu рівні.</p> <p>Застосовуючи навички складання комбінацій, не допускає помилок.</p> <p>Володіє навичками педагогічної роботи на достатньому рівні.</p> <p>Здобувач демонструє достатній рівень виконавської та акторської майстерності. Рухи, вправи та комбінації виконуються натхненно.</p>

68–74 балів	D	3 «задовільно»	Здобувач достатньо знає мету та завдання рухів. На достатньому рівні знає методику виконання та викладання рухів (відповідно навчальній програмі). Частково знає структуру уроку та орієнтується в структурі окремих його частин. На задовільному рівні знає принципи складання комбінацій та принципи музичної розкладки рухів і відповідно може застосувати їх на практиці..
60–67 балів	E		Здобувач може визначити помилки при виконанні рухів. Вміє використовувати педагогічні методи та прийоми на достатньому рівні. Здобувач володіє технічними (виконавськими) навичками на задовільному рівні. Здобувач демонструє задовільний рівень виконавської та акторської майстерності.
35–59 балів	FX	2 «незадовільно»	Здобувач на елементарному рівні відтворює вивчений танцювальний матеріал, не орієнтується в термінології та побудові уроку. Здобувач на низькому рівні володіє виконавською та акторською майстерністю.
0–34 бали	F		Здобувач знає мету та завдання рухів на початковому рівні. Не знає методики виконання та викладання рухів (відповідно до навчальної програми). Не знає структури уроку та окремих його частин. Не знає принципів складання комбінацій та принципів музичної розкладки рухів. Здобувач не вміє визначити помилки при виконанні рухів.

ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

1. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Тема 1. «Легка атлетика».

1.1 Теоретичні відомості: Правила техніки безпеки під час занять легкою атлетикою.

1.2 Комплекс ЗРВ.

1.3 Спеціальні вправи.

- 1.4 Повторний біг 3х30м.
- 1.5 Техніка відштовхування у стрибку місця.
- 1.6 Метання малого м'яча з трьох кроків
- 1.7 Комплекс ЗРВ у русі.
- 1.8 Спеціальна фізична підготовка.
- 1.9 Човниковий біг 2х4х9 м.
- 1.10 Рівномірний біг 1000 м.
- 1.11 Спортивні ігри за вибором.
- 1.12 Теоретичні відомості: Історія розвитку легкої атлетики в Україні.
- 1.13 Комплекс ЗРВ.
- 1.14 Спеціальні бігові вправи.
- 1.15 Повторний біг 6х30.
- 1.16 Спортивна ходьба 600 м.
- 1.17 Стрибок у довжину з місця
- 1.18 Ігри за вибором.
- 1.19 Комплекс ЗРВ.
- 1.20 Спеціальні вправи для метань.
- 1.21 Метання малого м'яча на дальність.
- 1.22 Стрибок у довжину з місця.
- 1.23 3. Рівномірний біг 1500 м.
- 1.24 Ключові компетентності: ведення рахунку при проведенні змагань.
- 1.25 Комплекс ЗРВ.
- 1.26 Спеціальні вправи для стрибків.
- 1.27 Стрибок у довжину з розбігу.
- 1.28 Різновиди човникового бігу.

Тема 2. «Гімнастика».

- 2.1 Теоретичні відомості: Ознайомити з правилами техніки безпеки під час занять гімнастикою.
- 2.2 Комплекс ЗРВ.
- 2.3 Спеціальна фізична підготовка.
- 2.4 Повторити вправи з акробатики.
- 2.5 Колове тренування.
- 2.6 Комплекс ЗРВ.
- 2.7 Загальна фізична підготовка.
- 2.8 Підтягування з вису в упор на високій перекладині (юн.), підтягування з положення лежачи в упор на низькій перекладині (дівч.).
- 2.9 Підтягування з вису в упор на високій перекладині (юн.), підтягування з положення лежачи в упор на низькій перекладині (дівч.).
- 2.10 Стрибки через скакалку 3х30.
- 2.11 Комплекс ЗРВ з набивними м'ячами.
- 2.12 Спеціальна фізична підготовка.

2.13 Комплекс ЗРВ з гімнастичними лавами.

2.14 Спеціальна фізична підготовка.

4 ПЛАН ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

№ заняття	Тема заняття	Кількість годин
		денна форма
1	Теоретичні відомості: Правила техніки безпеки під час занять легкою атлетикою.	2
2	Комплекс ЗРВ.	2
3	Спеціальні вправи.	2
4	Повторний біг 3х30м.	2
5	Техніка відштовхування у стрибку місця.	2
6	Метання малого м'яча з трьох кроків	2
7	Комплекс ЗРВ у русі.	2
8	Спеціальна фізична підготовка.	2
9	Човниковий біг 2х4х9 м.	2
10	Рівномірний біг 1000 м.	2
11	Спортивні ігри за вибором.	2
12	Теоретичні відомості: Історія розвитку легкої атлетики в Україні.	2
13	Комплекс ЗРВ.	2
14.	Спеціальні бігові вправи.	2
	Всього годин V семестр	28
17	Повторний біг 6х30.	2
18	Спортивна ходьба 600 м.	2
19	Стрибок у довжину з місця	2
20	Ігри за вибором.	2
21	Комплекс ЗРВ.	2
22	Спеціальні вправи для метань.	2
23	Метання малого м'яча на дальність.	2
24	Стрибок у довжину з місця.	2
25	Рівномірний біг 1500 м.	2
26	Ключові компетентності: ведення рахунку при проведенні змагань.	2
27	Комплекс ЗРВ.	2
28	Спеціальні вправи для стрибків.	2
29	Стрибок у довжину з розбігу.	2
30	Різновиди човникового бігу.	2

	Всього годин VI семестр	28
40	Теоретичні відомості: Ознайомити з правилами техніки безпеки під час занять гімнастикою.	2
41	Комплекс ЗРВ.	2
42	Спеціальна фізична підготовка	2
43	Повторити вправи з акробатики.	2
44	Колове тренування.	2
45	Комплекс ЗРВ.	2
46	Загальна фізична підготовка.	2
47	Підтягування з вису в упор на високій перекладині (юн.), підтягування з положення лежачи в упор на низькій перекладині (дівч.).	2
48	Підтягування з вису в упор на високій перекладині (юн.), підтягування з положення лежачи в упор на низькій перекладині (дівч.).	2
49	Стрибки через скакалку 3x30.	2
50	Комплекс ЗРВ з набивними м'ячами.	2
51	Спеціальна фізична підготовка.	2
52	Комплекс ЗРВ з гімнастичними лавами.	2
53	Спеціальна фізична підготовка.	2
	Всього годин VII семестр	28
	Всього годин	84

6.САМОСТІЙНА РОБОТА

Назва теми	Зміст завдання для самостійної роботи	Кількість годин	Рекомендовані джерела інформації
Тема 1. «Легка атлетика».	Розвиток сили. Колове тренування.	4	1,2,3,4,5,8, 9, 11
Тема 2 «Гімнастика».	Розвиток гнучкості. Ранкова гігієнічна гімнастика.	2	1,2,4,5,6,7, 10
	Всього годин	6	

Оцінювання самостійної роботи проводиться як під час поточного, так і під час підсумкового контролю знань. Поточний контроль самостійної роботи передбачає:

- відпрацювання вивчених рухів;
- перегляд та аналіз відеозразків вивчених танцювальних елементів;

- самостійне складання танцювальних комбінацій на основі вивченого матеріалу;
- перегляд та аналіз творчих робіт провідних світових танцювальних компаній;
- дослідження творчого доробку видатних хореографів, фахівців у сфері сучасної хореографії;
- самостійне складання танцювальних комбінацій з використанням імпровізації.

Оцінювання самостійної роботи здійснюється під час проведення практичних занять.

Виставлення балів за самостійну роботу під час поточного контролю обов'язково супроводжується оцінювальними судженнями. Бали додаються до балів, які отримав здобувач під час поточного контролю, але не більше, ніж кількість балів з оцінювання окремої теми заняття.

Оцінювання тем, які виносяться лише на самостійну роботу і не входять до тем аудиторних занять, контролюється під час підсумкового контролю.

ПРОГРАМОВІ ВИМОГИ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ ДО ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

1. Демонстрація правильного виконання ЗРВ.
2. Демонстрація правильного виконання специфічних вправ та завдань.

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основна література

1. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. Київ, 2017. 36 с.
2. Дутов А. М., Марзаганов Х. Т., Файчак І. І. Конспект лекцій з основ теорії і методики фізичного виховання (для студентів усіх спеціальностей). Івано-Франківськ, 2020. 50 с.
3. Дутов А. М., Черней В. І., Марзаганов Х. Т. Основи атлетичної гімнастики (методична розробка). Івано-Франківськ, 2019. 24 с.
4. Канішевський С. М. Науково методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства: Видання друге, стереотипне. Київ: ІЗМН, 2019. 270с.
5. Шиян Б. М., Папуца В. Г., Приступа Є. Н. Теорія фізичного виховання. Львів: ЛОНМІО, 2020. 220 с.
6. Кисилевська С. М. Студентський оздоровчий фітнес : Навчальний посібник. Київ: Прінт-Експрес, 2018. 304 с.
7. Платонов В. Н., Гуськов С. І. Олімпійський спорт. Київ : Олімпійська література, 2017. 384 с.

8. Паффенбаргер Р., Ольсен Е. Здоровий спосіб життя. Київ : Олімпійська література, 2019. 123 с.

Додаткова література

9. Поплавський Л.Ю. Баскетбол. Київ: Вид-во «Олімпійська література», 2004. 445с.

10. Савченко М.І. Волейбол. Навчально-методичний посібник для студентів факультетів фізичного виховання вищих навчальних закладів. Кіровоград, 2008. 287с.

11. Івайолова А.В., Титаря В.А. Спортивні ігри. Підручник для вузів. Харків.: Вид-во «Основа», 1993.

Електронні інформаційні ресурси

12. Міністерство молоді та спорту України - <https://mms.gov.ua/>

13. Національний олімпійський комітет України - <https://noc-ukr.org/>